

RESULTADOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA ENFOCADA EN EL ESTRÉS Y SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA

Ayleen Solar Carrasco^{a*}

Daniela Ocampo Varela^a

Constanza Zapata Vargas^a

Isidora Salas Sánchez^a

Natalia Maldonado Godoy^a

Sofía Córdova Alarcón^a

^aEstudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 11 de agosto, 2021. Aceptado en versión corregida el 7 de diciembre, 2021.

RESUMEN

Introducción: La pandemia vivida por COVID-19 ha tenido muchas repercusiones en el ámbito psicosocial, consecuencias que gran parte de la población no logra afrontar de la forma adecuada. **Objetivo:** Analizar el impacto psicosocial y emocional de la pandemia en la población, y entregar herramientas para afrontar y reconocer estas consecuencias. **Metodología:** Se realizaron intervenciones educativas apoyadas en los modelos de Diseño Centrado en los Usuarios y el de Educación de Adultos de Jane Vella, a un grupo de ocho personas sobre el estrés en tiempos de pandemia y actividades recreativas para poder combatirlo. Las encargadas de la intervención fueron un grupo de 6 estudiantes de enfermería. Luego de estas intervenciones se analizaron los nuevos conocimientos adquiridos por los usuarios a través de encuestas. **Resultado:** El 100% de los participantes sintieron que después de la sesión adquirieron conocimientos sobre la salud mental y lograron priorizarla. Además, se detectó un grado de desinformación con respecto a su manejo en contexto de estrés. **Discusión:** Se obtuvieron similitudes y diferencias en cuanto a la comparación de la literatura seleccionada por el grupo de estudiantes y las respuestas de los usuarios de la intervención. Los participantes conocían la sintomatología asociada al estrés, pero no tenían claro cómo combatirlo de forma adecuada. **Conclusión:** Los objetivos planteados por las estudiantes de enfermería a lo largo del trabajo fueron cumplidos, ya que se logró confirmar que las intervenciones educativas eran adecuadas para promover el aprendizaje sobre la salud mental de la población.

Palabras clave: Salud mental, Pandemias, COVID-19, Estrés psicológico, Impacto psicosocial.

INTRODUCCIÓN

Se elaboró, en el contexto de la asignatura Educación para la Salud de tercer año de la carrera de Enfermería, una intervención sobre la salud mental durante el contexto de pandemia. Esta idea surgió a partir de unas entrevistas realizadas a personas del grupo familiar de las estudiantes organizadoras de la actividad, con el fin de identificar los cambios en la vida cotidiana que sucedieron producto de la pandemia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), describe la salud mental como un estado de bienestar en que cada individuo es capaz de afrontar diferentes situaciones de estrés y es considerada como parte fundamental de la salud¹. Esto significa que la salud mental va mucho más allá de la ausencia de trastornos mentales, ya que describe los sentimientos y la forma en la que se comportan las personas frente a diferentes situaciones. Se asocia común y erróneamente a la psicología como un tratamiento para personas con enfermedades mentales, por lo que el bienestar mental va ligado a la falta de estas, lo que se conoce como “ignorancia psiquiátrica”². A raíz de esto, es que la población evita hablar de sus sentimientos, no logra identificarlos e incluso se ignora el manejo adecuado de estos. El poder reconocer, aceptar, compartir y expresar las

emociones es clave para poder mantener un equilibrio en la salud mental³.

Existen factores que pueden llegar a influir en el bienestar social como el nivel socioeconómico, factores biológicos y ambientales. En el año 2019 se inició la pandemia por la enfermedad del coronavirus (COVID-19), que generó un importante problema de salud pública en el mundo⁴. Debido a esto, la población se ha visto sometida a un constante proceso de adaptación a nuevas condiciones de vida debido al aislamiento social, estrés, etc., el cual afecta de sobremanera en la salud mental, provocando síntomas como la ansiedad, depresión, preocupación y estrés postraumático⁵. Cabe mencionar que han aumentado las consultas médicas por descompensaciones de enfermedades psiquiátricas previas y por aumento o comienzo de consumo de alcohol o drogas⁶.

El impacto psicosocial puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada y esto a su vez puede depender en gran manera de los factores protectores que tenga un individuo⁷. Esto significa que es probable que quienes tengan factores de riesgo importantes tenderán a afrontar situaciones como la pandemia por COVID-19 de forma menos exitosa y con mayores repercusiones mentales.

*Correspondencia: aysolarc@udd.cl



Como consecuencia, se identificó la necesidad de abordar y educar sobre el tema de salud mental y darle la debida importancia que tiene, en especial considerando los grandes cambios que se han producido por la pandemia. Durante la intervención se presentaron distintas herramientas, las cuales tuvieron como propósito ayudar a los usuarios a sobrellevar el estrés producido durante el período de pandemia y así poder afrontar de la mejor manera la situación actual.

Los objetivos de esta intervención fueron analizar el impacto psicosocial y emocional que pudo tener la pandemia en la población, y entregar herramientas a un grupo de personas interesadas en afrontar y reconocer estas consecuencias emocionales. En el presente artículo se exponen las metodologías utilizadas y sus respectivos fundamentos, para luego continuar con los resultados alcanzados en dichas intervenciones, finalizando con una discusión respecto a las respuestas obtenidas así mismo sus debidas conclusiones.

METODOLOGÍA

Bajo el marco teórico de la salud mental y su importancia en el bienestar general de una persona, se decidió realizar intervenciones que lograsen resolver las necesidades detectadas en los participantes. Las actividades explicaban los síntomas que conlleva el estrés, tales como problemas relacionados con el sueño, gran malestar general, a la falta de ánimo, al decaimiento, entre otras, los cuales afectan a posterior a la propia salud física y sistema inmune⁸. También se entregaron herramientas para que los usuarios supiesen cómo tratar el estrés, realizando actividades distintas del diario vivir o cambiando hábitos previos, como por ejemplo, escuchar música, implementar una alimentación saludable, meditar y/o realizar ejercicio.

Para realizar la intervención educativa se utilizaron dos modelos educativos. En primer lugar, el Diseño Centrado en los Usuarios (DCU), el cual consiste en crear productos o hacer actividades que se adapten a las necesidades reales de los usuarios implementando un enfoque desde el inicio en ellos, sus tareas y necesidades actuales⁹. En segundo lugar, el modelo de Educación de Adultos de Jane Vella que consiste en planear, diseñar, ejecutar y evaluar procesos de aprendizaje efectivos en los espacios más diferentes con aprendices y facilitadores, preservando así el eje del proceso el cuidado a las personas en su dignidad y libertad¹⁰. Desde la disciplina, el diagnóstico de enfermería es un juicio clínico sobre las respuestas de un individuo y su entorno frente a problemas de salud reales y potenciales. Los diagnósticos proporcionan la base para la selección acertada de intervenciones de enfermería para lograr resultados¹¹.

Con la utilización de los modelos antes mencionados, se definió un diagnóstico de

enfermería en formato NANDA, común para todos los usuarios: Estrés por sobrecarga relacionado con coexistencia de múltiples agentes estresantes (amenazas / demandas físicas emocionales y sociales), manifestado por irritabilidad, tristeza, angustia y expresión verbal de los pacientes.

Se identificaron cinco necesidades en los usuarios. En primer lugar, la poca capacidad de afrontamiento y, por ende, no saber cómo adaptarse a una nueva rutina como consecuencia de la pandemia. En segundo lugar, se determinó que los usuarios debían aprender a identificar sus sentimientos y expresarlos. Se identificó como tercera necesidad el aprender a convivir de una manera pacífica con familiares o personas convivientes ya que una buena relación puede influir positivamente en la salud mental. Por último, los usuarios necesitaban enfocar su atención en actividades que influyeran positivamente en su salud mental, además de aprender a priorizarla.

Para estas necesidades se definieron los siguientes objetivos:

- Cognitivo: Las personas reconocen los síntomas vinculados al estrés.
- Afectivo: Los pacientes expresan sus emociones vinculadas a la pandemia y al estrés que esta ha causado.
- Práctico/Psicomotor: Las personas desempeñan actividades recreativas que ayudan a su salud mental.

Los usuarios de la intervención fueron ocho personas pertenecientes a dos grupos etarios. Participaron adolescentes entre 13 a 20 años, etapa caracterizada por gran cantidad de cambios físicos, psicológicos y emocionales¹². También formaron parte adultos jóvenes entre los 20 y 28 años, etapa definida por la consolidación de la personalidad y la búsqueda de vínculos con los otros¹³. El desarrollo de las intervenciones estuvo a cargo de un grupo de seis estudiantes de enfermería de tercer año de la Carrera de Enfermería de la Universidad del Desarrollo, con edades entre los 20 y 21 años.

En la intervención, las actividades fueron seleccionadas a partir de la realización de las herramientas de Lluvia de Ideas y Tabla Multicriterio, donde se plantearon diversas opciones de las cuales solo se escogieron seis para ejecutarse. Estas se organizaron en las "4 IES" de J. Vella: Inducción, Input, Implementación e Integración. A continuación, se exponen las actividades realizadas:

- Inducción: Se mostró un video explicativo sobre la importancia de la salud mental creado por el equipo de estudiantes en la plataforma Canva. El tiempo de duración de la actividad fue de 5 minutos.
- Input: Se explicó a través de una infografía, creada con la aplicación Canva, las consecuencias que puede traer el estrés y cómo combatirlo. En

conjunto con esto se realizó un Kahoot para evaluar el aprendizaje tanto de la infografía como del video. El tiempo de duración fue de 12 minutos.

- Implementación: En este caso se crearon dos actividades. En primer lugar, se llevó a cabo una puesta en común de los sentimientos que los usuarios percibieron durante la pandemia. Para esto se hicieron un total de seis preguntas, las cuales fueron respondidas vía verbal por micrófono por cada participante o por el chat de Meet. En segundo lugar, se desarrolló una meditación de 6 minutos guiada por un video de Youtube. El tiempo de duración total fue de 25 minutos.
- Integración: Finalmente, se elaboró una encuesta a través de la aplicación Google Forms para conocer lo que pensaron los participantes con respecto a la intervención y que fue lo que integraron de esta para su futuro. El tiempo de duración fue de 3 minutos.

Previo a la intervención final, se desarrollaron dos tests con el objetivo de definir tanto los tiempos de cada intervención, como la existencia de un hilo conductor y sentido entre las actividades. En el primer test se probaron las siguientes actividades: Exposición de video explicativo e infografía, Kahoot y puesta en común de sentimientos. Para el segundo test se efectuó la exposición del video explicativo, la puesta en común de sentimientos, la meditación guiada y se implementó la encuesta.

Para la implementación de las actividades se utilizó la plataforma Meet de Google. Para esto, se les solicitó a los participantes contar con una buena conexión a internet, encontrarse en un área silenciosa, donde se sintieran cómodos y tuviesen el espacio suficiente para moverse. Cabe mencionar que el grupo de estudiantes a cargo de la intervención siguieron las normativas éticas y solicitaron la firma de un consentimiento informado a todos los individuos partícipes de las entrevistas.

Dentro de la intervención se utilizaron instrumentos de evaluación. Se realizó un Kahoot que consistió en seis preguntas que buscaban conocer el grado de integración de los conocimientos entregados por el grupo de enfermería. Al final de la intervención, se envió la encuesta de Google Forms que permitió saber las opiniones de los participantes frente a las actividades.

RESULTADO

Para evaluar las respuestas de los usuarios a las intervenciones llevadas a cabo por las estudiantes de enfermería, se realizó un análisis del comportamiento de los usuarios durante la sesión, así como de su asertividad en las preguntas.

Como primera instancia se valoró el porcentaje tanto de asistencia a la reunión, como también el de

participación en las actividades de puesta en común de sentimientos y meditación, siendo ambos ejercicios completamente exitosos con un 100% de asistencia y participación por parte de los invitados. Esto se vio reflejado en que todos los participantes dieron por lo menos una opinión o hicieron al menos un comentario a lo largo de la sesión.

Por otro lado, se evaluó la comprensión que tuvieron los usuarios con relación al video "Impacto de la salud mental" y a la infografía complementaria por medio de porcentajes de respuestas correctas de kahoot, luego de las intervenciones de la exposición del video (Figura 1).

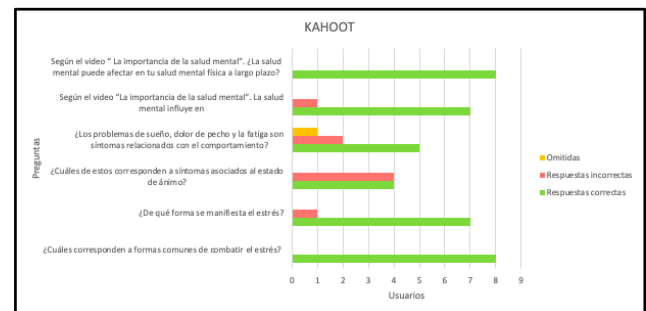


Figura 1. Preguntas Kahoot y respuestas entregadas por los participantes.

Sobre la encuesta de Google Forms, el 100% de los encuestados sintieron que después de la sesión tenían mayor grado de conocimientos sobre la salud mental, destacando como las actividades más enriquecedoras, el video sobre salud mental, la puesta en común de sentimientos y meditación.

Por último, para evaluar el impacto a largo plazo generado con las intervenciones, se planteó la idea de efectuar un seguimiento de los usuarios con el objetivo de conocer el grado de incorporación de los elementos entregados en la psicoeducación luego de tres meses. Para esto, se solicitaron los números telefónicos y correos electrónicos según la conveniencia de los participantes, a fin de hacer llegar una encuesta con cinco preguntas sobre si lograron priorizar su salud mental, además de conocer si están implementando las herramientas previamente entregadas en la psicoeducación.

DISCUSIÓN

En base a los resultados obtenidos, se rescató el conocimiento por parte de los usuarios de la intervención sobre la sintomatología asociada al estrés, puesto que cuando se preguntó sobre los signos y síntomas de este, todas las respuestas fueron correctas y coincidían con lo enseñado por el grupo de estudiantes a cargo. Un punto clave que se destacó fue la disposición y actitud de los participantes durante las actividades, en donde siempre tuvieron la disposición a hablar sobre sus sentimientos. Esto se evidenció en la encuesta de Google Forms ya que, según esta, la actividad



favorita fue la “Puesta en común de sentimientos”. Lo mencionado anteriormente, difiere con lo planteado en la introducción cuando se cita que “...a raíz de esto es que la población evita hablar de sus sentimientos, no logra identificarlos e incluso se ignora el manejo adecuado de estos”³.

A lo largo de la intervención, los invitados ratifican la importancia de la adaptación a sus nuevos estilos de vida influenciados por la pandemia, nombrando en repetidas ocasiones los hábitos que han cambiado y adquirido por esta misma, ya sea en el ámbito social, educacional, alimenticio e incluso relacionado con el ejercicio. Esto demuestra que “la población se ha visto sometida a un constante proceso de adaptación a nuevas condiciones de vida”⁵, según la afirmación anteriormente mencionada.

Los usuarios indicaron que realizaban actividades para “despejar su mente”, sin saber que estas estaban directamente relacionadas con el manejo del estrés, con la convicción de que profesionales como psicólogos o psiquiatras son los únicos capaces de manejar la salud mental y el estrés. De esta forma se detectó un grado de desinformación con respecto al tratamiento de las patologías que afectan a la salud mental, por lo que se pudo confirmar la afirmación que menciona que se asocia común y erróneamente la psicología como un tratamiento para personas con enfermedades mentales, por lo que el bienestar mental va ligado a la falta de estas, lo que se conoce como “ignorancia psiquiátrica”² citada previamente en el artículo.

CONCLUSIÓN

Aplicar el modelo DCU y el Modelo de Educación de Adultos de Jane Vella permitió efectuar un análisis exhaustivo y personalizado al grupo de estudio, promoviendo la ejecución de actividades centradas en los usuarios. Debido a esto, se creó un espacio en donde las personas pudieron participar activamente expresando sus opiniones a lo largo de la sesión, interiorizando los contenidos sobre la salud mental, manifestando motivación y compromiso a lo largo de la intervención. Lo anterior indica que el trabajo realizado por el grupo de estudiantes y las herramientas implementadas en las intervenciones son adecuadas para promover el aprendizaje sobre la salud mental. Junto con esto y considerando que lo previamente expuesto era parte fundamental de los objetivos, las intervenciones fueron adecuadas para promover el aprendizaje sobre la salud mental, por lo tanto, los objetivos se concluyeron como cumplidos en su totalidad.

Por otra parte, la intervención llevada a cabo fomentó la preocupación de la propia salud mental de las estudiantes a cargo de la intervención, otorgándoles habilidades y herramientas para, en un futuro, poder implementarlas con los pacientes en los distintos ámbitos físicos y psicológicos dando énfasis en el bienestar integral.

El grupo de estudiantes destacó como fortalezas la buena comprensión y complementariedad dentro del equipo, formando así una buena dinámica de grupo. Se enfatiza también en la responsabilidad y organización como herramientas esenciales, al igual que una buena comunicación para sobrellevar las dificultades. Dentro de los cambios que podrían tener en una futura intervención, el grupo a cargo mencionó que podrían mejorar el manejo de los tiempos para cada intervención.

Para finalizar, el grupo de estudiantes definió como temática pendiente el realizar una intervención en un grupo etario más variado, ya que jóvenes y adultos no tiene el mismo conocimiento y sintomatología sobre el estrés o cualquier alteración relacionada con la salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. 2018 [citado el 3 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Ponce V. Salud mental: Ignorancia psiquiátrica de los chilenos [Internet]. Chile: Universidad San Sebastián, Instituto de Políticas Públicas en Salud; 2016 [citado el 6 de julio de 2021]. Disponible en: <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/victor-ponce/salud-mental-ignorancia-psiquiátrica-de-los-chilenos/2016-06-22/140209.html>
3. Servicio de Salud O'Higgins. ¿Qué son las emociones negativas y cómo lidiar con ellas durante la Pandemia? 11 de junio de 2020 [citado el 7 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.saludohiggins.cl/que-son-las-emociones-negativas-y-como-lidiar-con-ellas-durante-la-pandemia/>
4. Organización Mundial de la Salud. Coronavirus [Internet]. 2021 [citado el 3 de julio de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
5. Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballosa F, Escobar-Córdoba F. Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social [Internet]. Colombia; 2020 [citado el 6 de julio de 2021]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Franklin-Escobar-Cordoba/publication/344157547_Consecuencias_de_la_pandemia_de_la_COVID-19_en_la_salud_mental_asociadas_al_aislamiento_social/links/5f5678fb92851c250b9ce744/Consecuencias-de-la-pandemia-de-la-COVID-19-en-la-salud-mental-asociadas-al-aislamiento-social.pdf
6. Universidad de los Andes. COVID-19: cómo ha afectado a la salud mental [Internet]. 4 de noviembre del 2020 [citado el 6 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.clinicauandes.cl/noticia/covid-19-como-ha-afectado-a-la-salud-mental>
7. Ribot Reyes V, Chang Paredes N, González Castillo A. Efectos del COVID-19 en la salud mental de la población. Rev haban cienc méd [Internet]. 2020 [citado el 3 de julio de 2021];19(Suppl 1):e3307. Disponible en:



- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es
8. Acevedo F. Salud mental en la pandemia de COVID-19. Sociedad Española de Salud de Precisión [Internet]. 2020 [citado el 6 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.sesap.eu/index.php/noticias-y-articulos-2/606-salud-mental-en-la-pandemia-de-covid-19>
 9. Trujillo M, Aguilar J, Neira C. Los métodos más característicos del diseño centrado en el usuario -DCU-, adaptados para el desarrollo de productos materiales [Internet]. 15 de octubre de 2016 [citado el 6 de julio de 2021];12(19):215-36. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18566/iconofact.v12.n19.a09>
 10. Contreras Y, Cortés N, García F, Mancilla G, Moglia G, Ríos J, et al. Educación participativa comunitaria para prevenir el deterioro cognitivo en el adulto mayor [Internet]. 8 de mayo de 2020 [citado el 6 de julio de 2021];29(2):152-71. Disponible en: <http://horizonteenfermeria.uc.cl/index.php/RHE/article/view/13424>
 11. Paans W, Sermeus W, Nieweg RM, Krijnen WP, van der Schans CP. ¿El conocimiento, las fuentes de conocimiento y las habilidades de razonamiento afectan la precisión de los diagnósticos de enfermería? un estudio aleatorizado. Enfermería de BMC [Internet]. 1 de agosto de 2012 [citado el 6 de diciembre de 2021];11:11. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/1472-6955-11-11>
 12. Fernández M, Marín V. La educación para la salud en la adolescencia temprana para afrontar los cambios físicos y emocionales. Enferm. Actual Costa Rica (en línea) [Internet]. 15 de febrero de 2018 [Citado el 6 de diciembre de 2021];(1). Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/32298>
 13. Caro J. Desarrollo y Ciclo Vital - Jóvenes y Adultos [Internet]. Bogotá (Col): Fundación Universitaria del Área Andina; septiembre de 2018 [citado el 6 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1427/162%20DESARROLLO%20Y%20CICLO%20VITAL%20-%20J%C3%93VENES%20Y%20ADULTOS.pdf?sequence=1>

