

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE QUITO**

**CARRERA:**  
**PSICOLOGÍA**

**Trabajo de titulación previo a la obtención de título de:**  
**PSICÓLOGA**

**TEMA:**  
**INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL ENFOCADA EN EL MANEJO DE**  
**ANSIEDAD Y TRISTEZA QUE PRESENTA EL PERSONAL DE**  
**ENFERMERÍA DEL ÁREA DE EMERGENCIA DE LA CLÍNICA CLUB**  
**DE LEONES “QUITO LUZ DE AMÉRICA” CENTRO MÉDICO**  
**METROPOLITANO DE CARCELÉN PRODUCTO DE LA PANDEMIA**  
**POR COVID 19, ENTRE LOS MESES DE MARZO A JUNIO 2021**

**AUTORA:**  
**EMILY MICHELLE SALAZAR URBINA**

**TUTOR:**  
**JUAN CARLOS ROMERO CRUZ**

**Quito, enero del 2022**

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo Emily Michelle Salazar Urbina, con documento de identificación N° 1720983947, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de titulación intitulado: “Intervención Psicosocial enfocada en el manejo de ansiedad y tristeza que presenta el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones "Quito Luz de América" Centro Médico Metropolitano de Carcelén producto de la pandemia por Covid 19, entre los meses de Marzo a Junio 2021”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Nombre: Emily Michelle Salazar Urbina  
Cédula: 1720983947  
Fecha: enero del 2022

## DECLARATORIA DE COAUTORÍA DEL DOCENTE

Yo declaro bajo mi dirección y asesoría fue desarrollada el trabajo de intervención, con el tema “Intervención Psicosocial enfocada en el manejo de la ansiedad y tristeza que presenta el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén producto de la pandemia por Covid 19, entre los meses de Marzo a Junio 2021”, realizado por Emily Michelle Salazar Urbina, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerado como trabajo de titulación.

Quito, enero 2022

Atentamente

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juan Carlos Romero Cruz', with a horizontal line underneath.

Juan Carlos Romero Cruz

1720531746



*CLÍNICA*  
*Club de Leones "Quito Luz de América"*  
*Centro Médico Metropolitano Carcelén*

Quito, 18/03/2021

Doctor

Gino Grondona

**Director de carrera de Psicología**

**Universidad Politécnica Salesiana**

Presente

De mi consideración

Por medio del presente autorizo a la estudiante Emily Michelle Salazar Urbina para que haga uso de la información recaba en la institución para el desarrollo del trabajo de titulación así como la autorización para la publicación del mismo, con el tema: Intervención Psicosocial enfocada en el manejo de ansiedad y tristeza que presenta el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones "Quito Luz de América" Centro Médico Metropolitano de Carcelén producto de la pandemia por Covid 19, entre los meses de Marzo a Junio 2021, de igual forma entregue una copia para el archivo de esta casa de salud.

Atentamente

Dr. Marcelo Vizcarra E.

**Director**



## **Declaratoria**

**Con el mayor respeto y consideración:**

### **Mi madre Myriam Isabel**

La cual ha estado conmigo en todo momento brindándome su apoyo, aliento y sobre todo guiándome con mucho amor por el camino de la vida.

### **Mi padre Vicente Marcelo**

Enseñándome que con paciencia y dedicación puedo lograr grandes cosas.

### **Mi hermano Christian Sebastián**

Que ha sido mi ejemplo y mentor frente a las adversidades.

Finalmente, a mis abuelitos y tíos que ya no se encuentran presentes.

Sin embargo, me han dejado su legado y me han dado la sabiduría necesaria para que pueda ser una mujer de bien.

Es por eso que esta dedicatoria también va para el cielo.

*Emily Salazar Urbina*

## **Agradecimiento**

Estoy muy agradecida con mis padres, los cuales me han dado la oportunidad de estudiar para que pueda ser una gran profesional.

A mi hermano por estar siempre pendiente de mí.

A mi querido profesor Juan Carlos Romero, por su paciencia, dedicación y compromiso.

Al personal de enfermería del área de emergencia y al director Marcelo Vizcarra de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén, que hicieron que este proyecto se pueda llevar a cabo.

Y a todas las personas que infundieron en mí el deseo de superación.

*Emily Salazar Urbina*

## Índice de contenido

Resumen .....	
Abstract.....	
Introducción.....	1
<b>Primera Parte.....</b>	<b>2</b>
1. Datos informativos del proyecto.....	2
2. Objetivo de la sistematización.....	2
3. Eje de la sistematización.....	3
4. Objeto de la sistematización.....	6
5. Metodología de la sistematización.....	7
6. Preguntas clave .....	9
7. Organización y procesamiento de la información .....	9
8. Análisis de la información.....	46
<b>Segunda parte .....</b>	<b>47</b>
1. Justificación.....	47
2. Caracterización de los beneficiarios .....	48
3. Interpretación.....	49
4. Principales logros del aprendizaje .....	64
5. Conclusiones.....	67
6. Recomendaciones .....	68
7. Bibliografía.....	69
<b>8. Anexos.....</b>	<b>71</b>

## Índice de Tablas

Tabla 1 Asistencia .....	10
Tabla 2 Actividades N°1 .....	11
Tabla 3 Actividades N°2.....	13
Tabla 4 Actividades N°3.....	15
Tabla 5 Actividades N°4.....	17
Tabla 6 Actividades N°5.....	19
Tabla 7 Actividades N°6.....	21
Tabla 8 Actividades N°7.....	23
Tabla 9 Actividades N°8.....	25
Tabla 10 Actividades N°9.....	27
Tabla 11 Actividades N°10.....	28
Tabla 12 Actividades N°11 .....	30
Tabla 13 Actividades N°12.....	31
Tabla 14 Información del diario de campo N°1.....	32
Tabla 15 Información del diario de campo N°2.....	33
Tabla 16 Información del diario de campo N°3.....	34
Tabla 17 Información del diario de campo N°4.....	36
Tabla 18 Información del diario de campo N°5.....	37
Tabla 19 Información del diario de campo N°6.....	38
Tabla 20 Información del diario de campo N°7.....	39
Tabla 21 Información del diario de campo N°8.....	40
Tabla 22 Información del diario de campo N°9.....	41
Tabla 23 Información del diario de campo N°10.....	43



Tabla 24 Información del diario de campo N°11.....	44
Tabla 25 Información del diario de campo N°12.....	45
Tabla 26. Beneficiarios.....	48
Tabla 27. Resultados iniciales de la Escala de Ansiedad de Hamilton .....	51
Tabla 28. Resultados finales de la escala de ansiedad de Hamilton .....	52
Tabla 29. Resultados iniciales del Inventario de depresión de Beck.....	54
Tabla 30. Resultados finales del inventario de depresión de Beck. ....	55

## Índice de gráficos

Figura 1 Género y edad .....	49
Figura 2 Tiempo que llevan trabajando en la institución .....	49
Figura 3 Jornada de trabajo .....	50
Figura 4 Escala de ansiedad de Hamilton.....	53
Figura 5 Inventario de depresión de Beck .....	56
Figura 6 Control de asistencia .....	57
Figura 7 Participación dentro de los talleres .....	57
Figura 8 Dificultades en los talleres .....	60
Figura 9 Logros en los talleres .....	61
Figura 10 Emociones presentes al inicio y final de los talleres.....	62

## Índice de anexos

Anexo 1 Consentimiento informado.....	71
Anexo 2 Planificación de Talleres.....	72

## Resumen

El presente trabajo que se presentará a continuación contiene la sistematización del proyecto de intervención realizado conjuntamente con el personal de enfermería del área de emergencia de Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén, el cual tuvo como finalidad realizar una intervención psicosocial enfocada al manejo de la ansiedad y tristeza, producto de la pandemia por Covid- 19.

Esta información se encuentra dividida en dos partes. La primera parte se encuentra el objetivo de la sistematización, en el cual se define con precisión el resultado que se espera de la intervención, a su vez se determinan los aspectos específicos. Se explicarán las herramientas utilizadas, descritas de manera general, también se formularon tres tipos de preguntas entre ellas están: de inicio, interpretativas y de cierre, después se organizará y se procesará la información utilizando tablas y finalmente se hará un análisis de la información.

La segunda parte hace referencia a la experiencia de la sistematización, la cual está dividida en los siguientes puntos: justificación, caracterización de los beneficiarios, interpretación, la cual hace referencia a la reflexión de la experiencia y un análisis objetivo, posteriormente tenemos los logros y para culminar las conclusiones y recomendaciones.

**Palabras claves:** Personal de salud, ansiedad, tristeza, intervención psicosocial, COVID 19.

## **Abstract**

The present work that will be presented below contains the systematization of the intervention project carried out jointly with the nursing staff of the emergency area of the Clinic Club de Leones "Quito Luz de América" Metropolitan Medical Center of Carcelen, which aimed to carry out a Psychosocial intervention focused on the management of anxiety and sadness, a product of the Covid-19 pandemic.

This information is divided into two parts. The first part is the objective of the systematization, in which the expected result of the intervention is precisely defined, in turn the specific aspects are determined. The tools used will be explained, described in a general way, three types of questions were also formulated, among them are: initial, interpretive and closing, then the information will be organized and processed using matrices and finally an analysis of the information will be made.

The second part refers to the experience of systematization, which is divided into the following points: justification, characterization of the beneficiaries, interpretation, which refers to the reflection of the experience and an objective analysis, later we have the achievements and to finalize the conclusions and recommendations.

**Keywords:** Health personnel, anxiety, sadness, psychosocial intervention, COVID 19.

## **Introducción**

Se empezó realizando un proceso diagnóstico con el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén, en la cual se pudo identificar la presencia de ansiedad y tristeza con base en los siguientes síntomas: temblores, tensión muscular, sudoración excesiva, taquicardia, a su vez presentaban síntomas cognitivos como el miedo, la preocupación, síntomas psicofisiológicos como cefaleas insomnio, etc. Estos síntomas se han venido presentando a lo largo de la pandemia por Covid-19.

Con este proceso se buscó varias alternativas, para una solución a la problemática generada, es por eso que se introduce la ejecución de un proyecto de intervención el cual tiene como objetivo: disminuir los altos índices de ansiedad y tristeza que se han venido generando a lo largo de la pandemia por Covid-19 en el personal de salud, los mismos que generan una interferencia en el ámbito laboral, social, familiar y relacional.

De esta manera se establece una planificación, la cual contiene doce talleres, basados en el método “ERCA”, en donde consta de una experiencia, reflexión, conceptualización y aplicación, cada una con distintas actividades las cuales son: Mindfulness, arteterapia, técnicas de relajación y respiración, entre otras. Con el fin de que se logre afrontar las distintas emociones presentes como son la ansiedad y la tristeza en el personal.

## **Primera Parte**

### **1. Datos informativos del proyecto**

#### **a) Nombre del proyecto**

Intervención Psicosocial enfocada al manejo de ansiedad y tristeza que presenta el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén producto de la pandemia por Covid 19, entre los meses de Marzo a Junio 2021.

#### **b) Nombre de la institución**

Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén

#### **c) Tema**

Intervención psicosocial para el manejo de la ansiedad y tristeza en el personal de salud.

#### **d) Localización**

Ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito, Carcelén Bajo S/N y José Tirado junto al parque de Carcelén.

### **2. Objetivo de la sistematización**

En el presente trabajo de intervención se busca sistematizar la implementación de talleres para la disminución de los altos niveles de ansiedad y tristeza, que se han presentado a lo largo del confinamiento por Covid-19 en el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén, como respuesta a los distintos síntomas evidenciados en el proceso de diagnóstico, los mismos que generaban interferencia en el ámbito laboral, social, familiar y relacional.

Para el cumplimiento de los talleres se planificaron una serie de actividades basadas en técnicas de relajación, mindfulness, arteterapia, entre otras; las cuales permitieron evaluar, identificar y afrontar las distintas emociones presentadas.

### **3. Eje de la sistematización**

Mediante el mismo, se busca describir la experiencia de implementación de talleres que se enmarcan en el manejo de la ansiedad y tristeza, que se presentó en el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén, por el confinamiento de Covid- 19 durante el año 2020

De acuerdo con el organismo internacional, una pandemia es un brote epidémico que afecta a todo el mundo. Para que una enfermedad tome la denominación de Pandemia, ésta debe tener un alto grado de infectabilidad y un fácil traslado de un sector geográfico a otro. (OMS, 2020)

Se puede definir a la pandemia como una enfermedad que afecta a varios individuos, independientemente de la zona geográfica, edad, sexo. La Covid 19 se expandió a nivel mundial, la misma que empezó a surgir a finales del mes de diciembre del año 2019, en donde se reportaron los primeros casos de la enfermedad COVID-19 en la ciudad China de Wuhan, dándose inicio en un mercado de dicha ciudad, diagnosticados en ese momento como casos de neumonía de origen desconocido. (López , 2020)

La mencionada enfermedad tuvo un alto grado de mortalidad, por lo que algunos estudios epidemiológicos mencionaban que la Covid- 19 tendía a esparcirse rápidamente, atacando principalmente a los adultos que se encontraban en las edades de 30 a 79 años, “el brote se extendió rápidamente en número de casos y en diferentes regiones de China durante los meses de enero y febrero de 2020” (Díaz & Toro, 2020).

Producto de esta pandemia empezaron a presentarse ciertos malestares psicológicos afectando a nivel social, familiar y laboral. A la vez a lo largo del confinamiento se presentó



miedo al contagio y también un temor a la muerte en el personal de salud, evidenciándose altos niveles de ansiedad y estrés perjudicando el diario vivir de las mismas, debido a los escasos conocimientos científicos, que permitan generar un tratamiento para poder controlar los síntomas que se fueron presentando en las personas contagiadas.

Siendo la ansiedad una “emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza y prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales” (Navas & Vargas, 2012).

Se debe tomar en cuenta que existen ciertos tipos de ansiedad, evidenciándose principalmente “La ansiedad anticipatoria la cual es una parte fundamental en las crisis de angustia [...] Las personas que desarrollan ansiedad anticipatoria tienen la creencia que los síntomas son peligrosos” (Martinez & López , 2011).

Según los autores Arce, Del Toro, Gónzales , Reina & Reinoso (2014), mencionan que existe un triple nivel el cual consta de: Nivel cognitivo subjetivo, dentro de este nivel se encuentran sentimientos como preocupación, miedo, inseguridad, malestar.

- A nivel fisiológico: se encuentra cambios corporales, en donde la ansiedad se manifiesta a través de la activación ya sea del sistema nervioso central, endócrino o inmunológico, aumento de frecuencia cardiaca, sudoración, tensión muscular, entre otras.
- Nivel psicofisiológico: están los dolores de cabeza, insomnios, náuseas, mareos, difusión eréctil.
- Nivel motor: se manifiestan los movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación, elevado consumo de alimentos o sustancias, la mayoría de estas se producen por la ansiedad.

Otra de las emociones generadas a lo largo de esta pandemia, ha sido la tristeza que se ha visto ocasionada por la pérdida de seres queridos que no han logrado superar la enfermedad de una manera satisfactoria.

Tomando en cuenta que la tristeza significa estar afligido o apesadumbrado [...] “la tristeza es uno de los sentimientos básicos de todo individuo, podemos entender

entonces que forma parte de la subjetividad y que por tanto es parte inherente de la vida de todo ser humano”. (Cruz , 2012)

Durante la pandemia se ha presentado dentro del personal de enfermería preocupaciones, provocando estrés, dadas por problemas económicos, laborales, familiares.

El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo. [...] Que ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza. (Muzio , 2012)

Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) mencionan que el doctor Hans Selye, definía este como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. [...] El estrés provoca preocupación y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. (Preira , 2009)

Al haber constatado que estas emociones han afectado en varios ámbitos y que los niveles de las mismas se presentan en alto grado, se optó por realizar una intervención psicosocial a fin de que las personas adquieran las herramientas necesarias para mejorar su calidad de vida, las relaciones familiares y su rendimiento laboral.

Se puede definir a la intervención como: un sistema de conocimientos, y/o habilidades asociados a un campo del saber en un nivel psicológico específico (personal, interpersonal, grupal, masivo) y en un ámbito determinado (familiar, comunitario, institucional, social). Este conjunto organizado de acciones está dirigido a darle solución a problemas concretos que previamente fueron diagnosticados. (Fuentes , 1997)

Tomando en cuenta la intervención psicosocial se puede mencionar que “es una disciplina encuadrada dentro de la Psicología Social, que trata de comprender, predecir y cambiar la conducta social de las personas con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las mismas”. (Mudima , 2013)

A su vez la Intervención Psicosocial. [...] Es una actividad dirigida a la solución de problemáticas sociales, que privilegia la participación de los intervenidos con los interventores en la construcción del cambio social. [...] Esta permite que los sujetos pueden ejercer control y poder sobre su ambiente individual y social para afrontar y solucionar problemáticas y lograr cambios en el entorno social. (Rizzo , 2019)

#### **4. Objeto de la sistematización**

La implementación de talleres para el manejo de ansiedad y tristeza en el personal enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén, con un enfoque integrativo, a partir de la elaboración de diagnóstico en donde se pudo evidenciar los altos niveles de ansiedad y tristeza en el personal a intervenir, presentando algunos síntomas fisiológicos como: temblores, tensión muscular, aumento del ritmo cardiaco, entre otras, también se presentaron síntomas cognitivos en los cuales estaban el miedo la preocupación y síntomas psicofisiológicos como eran dolores de cabeza, insomnio, etc.

De esta manera se procedió a elaborar 12 planificaciones distribuidas en 12 talleres de intervención, dentro de las mismas se utilizó el método “ERCA”, el cual consta de una experiencia, reflexión, conceptualización y aplicación, cada una de estas sesiones se realizó vía zoom dos veces por semana con una duración de 45 minutos cada una.

Dentro de las actividades que se realizaron se encuentran técnicas de relajación, Mindfulness, arteterapia, entre otras, logrando que se reduzcan los niveles de ansiedad y el estrés conforme van avanzando las sesiones, a su vez se entregó hojas de trabajos con anterioridad, las cuales servían como material de apoyo dentro de las mismas.

## 5. Metodología de la sistematización

La metodología para la sistematización del proyecto es cualitativa de carácter exploratorio e interpretativa, en donde se permitirá realizar un análisis de la información recopilada con las herramientas utilizadas en el desarrollo del proyecto a lo largo de los 12 talleres, con el fin de identificar cómo lo aplicado ha permitido cambiar los niveles de ansiedad y tristeza en el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén.

Dentro de las principales herramientas aplicadas a lo largo de los talleres se encuentran:

- Registro de planificaciones
- hojas de trabajo
- Diarios de campo
- Reactivos psicológicos (Escala de ansiedad de Hamilton e Inventario de depresión de Beck)
- Registro de asistencia

### a) *Grupos de intervención*

Se realizó un grupo de intervención, el cual estaba conformado por 6 mujeres, ya que en el área de emergencia no cuentan con varones, a la vez todas ellas son enfermeras, las cuales se encuentran en un rango de edad entre 25 a 65 años, las reuniones se realizaban dos veces por semana vía zoom con una duración de 45 minutos. Este grupo se creó con el fin de disminuir los niveles de ansiedad y tristeza en el personal de enfermería generados por la pandemia Covid-19.

### b) *Registro de planificaciones*

Esta herramienta se utilizó con el fin de llevar un registro de las principales actividades que fueron aplicadas a lo largo de la intervención con un orden cronológico,

la cual permitió ser una guía para la autora, para que se puedan llevar a cabo todas las técnicas que constan en el registro. Dichas planificaciones constaban de técnicas para abordar la problemática identificada.

*c) Hojas de trabajo*

Este material fue indispensable para cada una de las sesiones, ya que con este material se pudo llevar a cabo las actividades propuestas, a su vez estas hojas de trabajo se entregaban con anterioridad a todas las participantes, a excepción de la sesión 5 en la cual no fue necesario el mismo.

*d) Diarios de campo*

“Permite medir el pulso situacional de un programa o proyecto de bienestar o desarrollo social de principio a fin, evaluar la evolución y desarrollo de situaciones individuales, grupales, institucionales, organizacionales o comunales” (Valverde, 1993).

Esta herramienta ayudó para registrar las observaciones que se dieron a lo largo de las sesiones, a la vez con la misma se pudo ver la evolución que iba teniendo el personal de enfermería, permitiendo analizar de una mejor manera los resultados.

*e) Reactivos psicológicos*

Dentro del proyecto de intervención se aplicaron los siguientes reactivos psicológicos empezando por la escala de ansiedad de Hamilton y la escala de depresión de Beck, las cuales permitieron identificar la presencia de altos niveles de ansiedad y tristeza en el personal de enfermería.

*f) Registro de asistencia*

Con la ayuda de esta herramienta se pudo evidenciar la constancia y la participación que tenía el personal de enfermería a lo largo de los talleres, para verificar

como a partir del cumplimiento y la participación activa en las sesiones se irían presentados cambios significativos que den cuenta de una buena evolución, el seguimiento se dio en los 12 talleres desarrollados.

## **6. Preguntas clave**

### **a) Preguntas de inicio:**

- ¿Cómo surgió el proyecto?
- ¿Quiénes fueron los participantes del proyecto?
- ¿De qué manera se han visto involucrados los participantes dentro del proyecto?

### **b) Preguntas interpretativas:**

- ¿Cómo la implementación de talleres ayudará a disminuir los niveles de ansiedad y tristeza?
- ¿Como ha mejorado el rendimiento laboral del personal de enfermería?

### **c) Preguntas de cierre:**

- ¿Cómo reaccionaron los participantes?
- ¿Cuál sería el impacto del proyecto en la institución?
- ¿Qué impactos se puede observar a nivel individual y grupal?

## **7. Organización y procesamiento de la información**

Dentro del proyecto de sistematización la información fue organizada a través de tablas, donde se colocó la información recabada en cada una de las intervenciones, esto permitirá realizar un análisis a profundidad de los datos obtenidos en los diarios de campo, registro de asistencia y planificaciones.

- Tabla 1: está conformada por una breve síntesis de la asistencia de las 6 enfermeras de emergencias a los talleres.
- Tabla 2: es una breve síntesis de las actividades realizadas a lo largo de los 12 talleres.
- Tabla 3: vaciado de información recopilada de los diarios de campo.

### 7.1. Tabla 1

#### Asistencia

N° participantes	Talleres												% total de participantes
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
P1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100%
P2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100%
P3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100%
P4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100%
P5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100%
P6	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100%

**Nota:** Esta tabla detalla la asistencia de los participantes a los talleres. Elaborado por Salazar, M.,2021.

## 7.2.Actividades

### 7.2.1. Tabla 2

#### Actividades N°1

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones <sup>1</sup>	Principales aprendizajes
1	7/05/2021	Seis	Taller de introducción	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Normas de convivencia</li> <li>▪ Itinerario el último día de su vida</li> <li>▪ Evaluación de las emociones</li> <li>▪ Técnicas de relajación y respiración</li> </ul>	<p>Dentro de este taller las participantes tuvieron dificultad para establecer las normas de convivencia, sin embargo, se logró establecer un acuerdo con la mayoría de las participantes en donde las sesiones se realizarán los días Martes y jueves de</p>	<p>Dentro de las normas de convivencia</p> <p><b>P1</b> mencionaba “yo puedo los días lunes en la tarde”.</p> <p><b>P3</b> “Yo no estoy de acuerdo y prefiero las mañanas”.</p> <p><b>P2</b> “Para mí es más factible en las mañanas”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escucha activa entre participantes</li> <li>▪ Implantar de acuerdos</li> <li>▪ Concentración</li> <li>▪ Participación activa.</li> </ul>

<sup>1</sup> En la columna verbalizaciones se encuentran aquellas emociones y respuestas expresadas por las participantes, para salvaguardar la integridad de las mismas se procedió a clasificarlas con las etiquetas P (Participante) toda esta información se encuentra entre comillas ya que son elementos textuales presentados en cada uno de los talleres.



					<p>9:00 a 9:45 am, de esta manera se pudo llevar de una manera adecuada la sesión.</p> <p>Dentro de la evaluación de las emociones, más se podían destacar la: tristeza, ansiedad, estrés, etc.</p>	<p><b>P4</b> “conuerdo con mi compañera”.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

**Nota:** elaborado por Salazar, E.,2021.

7.2.2. Tabla 3

Actividades N°2

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
2	9/05/2021	Seis	Importancia de la Salud Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Virtudes y debilidades.</li> <li>▪ normas de convivencia.</li> <li>▪ Elaboración de un lugar seguro.</li> <li>▪ Emociones presentes en el confinamiento.</li> <li>▪ Escribir una crónica en donde se haya</li> </ul>	<p>Las participantes lograron recordar las normas de convivencias propuestas en el taller anterior, a su vez nunca han trabajado en crear un lugar seguro.</p> <p>Dentro de las emociones</p>	<p><b>P2</b>” yo nunca he practicado esto del lugar seguro, me parece interesante”</p> <p><b>P5</b> “Con eso tal vez ya duerma mejor”</p> <p><b>P3</b> “esto del lugar seguro lo aplicaría cuando sienta que ya me vienen esas ansiedades”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escucha activa entre participantes</li> <li>▪ Participación media.</li> <li>▪ Identificación de emociones.</li> </ul>

				<p>presentado ansiedad y tristeza.</p>	<p>mencionadas esta la ansiedad, cansancio debido a la demanda de pacientes, se notó un poco de resistencia por parte del grupo</p>	<p><b>P6</b> “Que utilidad, se podría aplicar con las pacientes que tienen miedo a las agujas”</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.3. Tabla 4

Actividades N°3

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
3	11/05/2021	Seis	Técnicas mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recordar normas de convivencia.</li> <li>▪ Técnica de relajación mindfulness elije un sentido.</li> <li>▪ Pensamiento como nubes.</li> </ul>	<p>Las normas correctas se dieron de manera correcta.</p> <p>Las participantes lograron concentrarse de una manera adecuado, lo que permitió escuchar</p>	<p><b>P1</b> “Los sonidos que yo más escuche fue como silva el pajarito”.</p> <p><b>P4</b> “Yo me imagine una cascada y me imaginaba su sonido”.</p> <p><b>P6</b> “Yo escucho como pasan los carros”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escucha activa entre participantes</li> <li>▪ Concentración, lo que hacía que cada participante imagine y escuche lo que ellas deseaban.</li> <li>▪ Relajación</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tus propios momentos mindfulness.</li> <li>▪ Flor de Jazmín.</li> </ul>	<p>sonidos desapercibidos.</p> <p>Existieron dificultades con el internet de algunas participantes, lo que hizo que no se les escuchara bien.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Análisis de los pensamientos</li> <li>▪ Participación media.</li> </ul>
--	--	--	--	--	---	--	--

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.4. Tabla 5

Actividades N°4

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
4	14/05/2021	Seis	Relajación consciente	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Técnica de respiración y relajación consciente.</li> <li>▪ Sanar con música.</li> <li>▪ Expulsando preocupaciones y tristezas.</li> <li>▪ Respiración rítmica 4-2-4-2.</li> </ul>	<p>Existió una baja concentración por parte de las participantes, debido a los ruidos del exterior.</p> <p>Algunas participantes escogían música romántica, la cual tenía letras tristes.</p>	<p><i>¿Cómo podrías crear una práctica constante para utilizar la música con el fin de reducir el estrés?</i></p> <p><b>P1</b></p> <p>“levantándome y escuchando música alegre” .</p> <p><b>P3</b> “cantar con sentimiento”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escucha activa</li> <li>▪ Participación activa</li> <li>▪ A la mayoría de participantes les gusta escuchar música, contar, bailar.</li> </ul>

					<p>Se evidencio un cambio de emociones positivas conforme iban avanzando las técnicas.</p>	<p><i>¿Cuáles podrían ser las dificultades para que esto funcionase?</i></p> <p><b>P5</b> “principalmente el ruido de mis vecinas”.</p> <p><b>P6</b> “la falta de motivación”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se evidencio varias emociones positivas.</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	--	--

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.5. Tabla 6

Actividades N°5

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
5	18/05/21	Seis	Identificación de momentos que generan ansiedad y tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respiración continúa.</li> <li>▪ Registro de pensamientos.</li> <li>▪ Caras y gestos de su emoción actual.</li> </ul>	<p>La consigna de las técnicas de respiración se repitió dos veces, para que no exista ninguna duda.</p> <p>El registro de pensamiento se lo explico con ejemplos vivenciales.</p> <p>No existió resistencia por parte del personal de salud, ante las actividades realizadas.</p>	<p><i>¿Se logró inhalar y exhalar el aire en los tiempos indicados y decir las palabras indicadas?</i></p> <p><b>P6:</b> “Si, aunque al principio se me dificulto un poco”.</p> <p><b>P4:</b> “Se necesita de mucha concentración para decir, hacer las dos cosas, pero si me ayudo a relajarme”.</p> <p><i>¿Exponga brevemente una situación con la que</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Las participantes respetan los turnos y las opiniones del resto</li> <li>▪ Escucha activa</li> <li>▪ Participación media</li> <li>▪ Concentración</li> <li>▪ se evidencio más ánimo por parte del personal de salud.</li> </ul>



						<p><i>más se siente identificada y por qué escogieron esa situación?</i></p> <p><b>P2:</b> “Con la que más me identifique fue cuando me toca hacer veladas, ya que es cansada y me genera estrés”.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.6. Tabla 7

Actividades N°6

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
6	21/05/2021	Seis	Pensamientos lógicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Técnica el pensamiento lógico.</li> <li>▪ . Respiración consciente.</li> <li>▪ Meditación del anulador de obsesiones.</li> <li>▪ Mensaje motivacional para mí.</li> </ul>	<p>Dentro de las actividades se mencionó que sentían estrés, preocupación por la pandemia.</p> <p>Siempre estuvo presente el pensamiento alternativo, el cual era asistir a las sesiones, ya que eso les estaba ayudando a disminuir sus emociones.</p>	<p><b>P1:</b> “Hace tiempo que no me escribo algo para mí”</p> <p><b>P3:</b> “Es hora de decirme cosas bonitas”</p> <p><b>P6:</b> “ que cosas, nunca imagine que me iban hacer esto”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación media</li> <li>▪ Escucha activa.</li> <li>▪ Meditación y concentración</li> <li>▪ Análisis de los distintos pensamientos</li> <li>▪ Reemplazar ideas negativas por pensamientos alternativos.</li> </ul>

					El mensaje motivacional ayudo a generar una emoción dentro del personal de enfermería		
--	--	--	--	--	---	--	--

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.7. Tabla 8

Actividades N°7

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
7	25/05/2021	Seis	Arteterapia enfocada en estrés y ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lo que nunca hice.</li> <li>▪ Una estrella especial.</li> <li>▪ Arteterapia mandala.</li> </ul>	<p>La mayoría de participantes se identificó al momento en que se mencionó quien no se salía despidiendo de sus hijos.</p> <p>El personal de enfermería logro sentirse como una estrella “especiales”</p> <p>Existió exacerbación de emociones por</p>	<p><i>¿Te habías sentido de ese modo alguna vez?</i></p> <p><b>P1:</b> “Si, yo me siento especial cuando comparto con mi familia”.</p> <p><b>P3:</b> “Me siento especial y brillante cuando logro cumplir lo que deseo y cuando estoy con mi familia”.</p> <p><b>P4:</b> “¿Así de especial ?, con mi familia “.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación escucha activa</li> <li>▪ Reflexión de las cosas que deben agregar a su vida</li> <li>▪ Alegría y relajación por parte de las participantes</li> <li>▪ Principal red de apoyo sus familias.</li> </ul>

					<p>alguna de las participantes</p> <p>Los mandalas ayudo a que las participantes se relajaran, logrando realizar un buen trabajo.</p>	<p><b>P6:</b> “Me siento brillante cuando no me da esos ataques feos de ansiedad y cuando rio con mis hijos”.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.8. Tabla 9

Actividades N°8

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
8	28/05/2021	Seis	Eliminando toxinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dibuja tu estado de ánimo.</li> <li>▪ Respirar para eliminar las toxinas del estrés.</li> <li>▪ Mi historia esperanzadora.</li> </ul>	<p>Se evidenciaron caras tristes con tonos oscuros. Con la siguiente actividad se pudo evidenciar tensión, sin embargo, con la técnica realizada se pudo liberar la misma.</p> <p>Dentro de la historia todas las participantes mencionan a su</p>	<p><i>¿Qué cambios has notado en la tensión de tu cuerpo, si es que has notado alguno?</i></p> <p>P1 “me dolía toda la espalda por lo que todo el día pase sentada”</p> <p>P3 “a mí me dolía el cuello, con esta técnica me siento algo más relajada, más libre”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La familia son sus principales redes de apoyo</li> <li>▪ Se evidenció un avance, con la ayuda de las distintas técnicas</li> <li>▪ El personal de enfermería pudo liberar sus tensiones que habían</li> </ul>

					<p>familia como ese lugar seguro.</p> <p>Finalmente dibujaron una cara feliz y se pudo ver en sus rostros una sonrisa.</p>	<p>P5 “Sentí como mis hombros se relajaron un poco”</p> <p>P6 “me relaje, me pareció agradable como para desestresarse”</p>	<p>tenido en esos días.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación baja</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	---	--

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.9. Tabla 10

Actividades N°9

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
9	1/06/2021	Seis	Siéntete y abrázate	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escoge el sticker, según tu estado de ánimo.</li> <li>▪ La uva pasa.</li> <li>▪ Abrazo mariposa.</li> <li>▪ Pizarrón de emociones.</li> </ul>	<p>Sus expresiones fáciles demostraban curiosidad, asombro.</p> <p>Al momento de realizar la técnica el abrazo mariposa, se evidencia alegría, entusiasmo.</p> <p>Finalmente, en el pizarrón de emociones todas sonreían viendo las distintas palabras que ponían todo el grupo</p>	<p><i>¿Qué sintió cuando la uva pasó por su mano?</i></p> <p><b>P3</b> “Curiosidad de que más irá a pasar”.</p> <p><b>P5</b> “Relajada por la textura que tiene la fruta”.</p> <p>¿surgió alguna emoción en usted?</p> <p><b>P1</b> “Si, asombro”.</p> <p><b>P4</b> “Curiosidad y relajación”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Las palabras más mencionadas fueron amor, alegría</li> <li>▪ Participación y escucha activa</li> <li>▪ Respeto de los turnos para comentar</li> <li>▪ Concentración por todas las participantes.</li> </ul>

**Nota:** Realizado por Salazar, E.,2021.



7.2.10. Tabla 11

Actividades N°10

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
10	4/06/2021	Seis	Relajación mediante respiración	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Dramatiza tu emoción”</li> <li>▪ “las tensiones de tu cuerpo”</li> <li>▪ “Respiración intencionada”</li> <li>▪ “Dibuja tu estrés”</li> </ul>	<p>Se evidencio mucho compañerismo a lo largo de la sesión.</p> <p>Sus aspectos faciales eran relajados, una que otra participante sonreía.</p> <p>De igual manera todas estuvieron muy bien arregladas.</p>	<p><i>¿Cómo se has sentido al eliminar el estrés de este modo?</i></p> <p><b>P4</b> “Bien, porque nunca lo he practicado es algo nuevo para mi”.</p> <p><b>P6</b> “sentí que tenía muchas tensiones en mi cuerpo empezando desde mis talones”.</p> <p><i>¿Cómo y cuándo podría practicar esto para evitar que el estrés crezca en tu cuerpo?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación activa</li> <li>▪ Avance y control de las emociones</li> <li>▪ Concentración</li> <li>▪ Trabajo en equipo y respeto entre compañeras.</li> </ul>

						<p><b>P2</b> “cuando me siento muy tensa y tuve un mal día en el trabajo”.</p> <p><b>P3</b> “Durante las veladas, antes de irme a dormir”.</p> <p><b>P5:</b> “Cuando tengo unos pacientes muy tercos, que no me dejan realizar mi trabajo”</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

**Nota:** Realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.11. Tabla 12

Actividades N°11

Taller	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
11	8/06/2021	Seis	Pre cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “Resistencias de actividades”</li> <li>▪ Escala de ansiedad de Hamilton e inventario de depresión de Beck.</li> </ul>	<p>Se evidencio asombro y a la vez se les noto pensativas.</p> <p>El cuestionario de lo aplico de manera individual.</p>	<p><i>¿Qué actividades diarias evita generalmente?</i></p> <p><b>P2:</b> “uuu, yo cocinar”.</p> <p><b>P4</b> “Cocinar, no soy buena en eso” (Salazar, M.,2021)</p> <p><b>P5</b> “Cocinar t lavar los platos”.</p> <p><b>P6</b> “Cocinar, por suerte mis hijos aprendieron hacerlo”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Las participantes se pudieron dar cuenta que una actividad que les disgusta les puede traer grandes momentos.</li> <li>▪ Participación media</li> <li>▪ escucha activa</li> <li>▪ Colaboración.</li> </ul>

**Nota:** Realizado por Salazar, E.,2021.

7.2.12. Tabla 13

Actividades N°12

Sesión	Fecha	Participantes	Tema	Técnica	Observaciones	Verbalizaciones	Principales aprendizajes
12	15/06/2021	Seis	cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mi expectativa de la última sesión”</li> <li>▪ Todo lo que soy capaz de hacer”</li> <li>▪</li> </ul>	<p>Se pudo observar un buen desenvolvimiento por parte de las participantes, cada una de ellas se sentían orgullosas de todo lo que han logrado.</p> <p>Su rostro se evidenciaba alegría.</p>	<p><i>¿He logrado grandes cosas y nunca me he dado cuenta?</i></p> <p><b>P1</b>” he logrado muchas cosas buenas, gracias a los talleres”.</p> <p><b>P2</b> “Nunca hemos tenido una experiencia así”.</p> <p><b>P3</b> “ojalá esto fuera más seguido, ya que nos ayuda a relajarnos”.</p> <p><b>P4</b> “Gracias por tomarnos en cuenta”.</p> <p><b>P5</b> “he logrado controlar mi ansiedad, ya no siento esa desesperación por mi frecuencia cardiaca acelerada”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación activa</li> <li>▪ Compañerismo</li> <li>▪ Grandes cambios</li> <li>▪ Control de emociones</li> </ul>

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

### 7.3. Información recopilada de los diarios de campo

#### 7.3.1. Tabla 14

Información del diario de campo N°1

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
Taller 1  7/05/2021 9:00-9:45am	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Identificar las generalidades de los talleres, generando compromisos y acuerdos que permitan el desarrollo adecuado de los mismos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se llevó a cabo el método ERCA, el cual consiste en una experiencia, Reflexión, contextualización, aplicación.</li> <li>- Caldeamiento: itinerario de mi último día</li> <li>- Por ser la primera sesión se establecieron normas de convivencias, con el fin de que se pueda llevar las demás sesiones de una manera adecuada.</li> <li>- Posteriormente se llegó a un acuerdo ellas mencionaron que se comprometen asistir las 12 sesiones, las cuales se realizarán los días martes y viernes de 9:00 am a 9:45, vía zoom. A excepción de la primera sesión que se llevó a cabo el día viernes 7/05/2021 y con un breve acuerdo en donde quisieran que la segunda sesión se lleve a cabo el día domingo 9/05/2021 a las 7:30 pm.</li> <li>- Evaluación de las emociones</li> <li>- Cierre: técnica de relajación y respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultad en establecer un horario en que el personal de enfermería asistiera a los talleres.</li> <li>- Escucha activa por parte de todas las participantes.</li> </ul>

NOTA: Elaborado por Salazar, E.,2021.

7.3.2. Tabla 15

Información del diario de campo N°2

Taller N.º fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
Taller 2  9/05/2021  7:30- 8:15pm	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Sensibilizar acerca de la importancia de Salud Mental enfocado en ansiedad y tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se llevó el método ERCA dentro de esta sesión se volvió a recordar las normas convivencia propuestas en la anterior sesión.</li> <li>- Dentro de las normas de convivencias establecidas fueron puntualidad, no utilizar el celular, encontrarse en un lugar tranquilo, realizar todas las actividades de manera correcta.</li> <li>- Creación del lugar seguro, lo cual les ayudó mucho a relajarse siendo esto algo positivo para ellas.</li> <li>- Se mencionó que tipo de malestar han tenido durante el confinamiento, muchas de ellas han tenido ansiedad, que incluso a veces piensan que están mal de salud y pasan inmediatamente a tomarse los signos vitales cuando solo es ansiedad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fue una sesión muy enriquecedora para todas las participantes del grupo, ya que nunca habían practicado la técnica del lugar seguro.</li> <li>- Las participantes mencionaron que esto lo probaran en el transcurso de los días cuando tengan una crisis de ansiedad y no lo puedan controlar.</li> <li>- La experiencia más nombrada en las actividades de cierre ha sido la muerte de un familiar el cual ha fallecido por el covid- 19 generando en ellas tristeza.</li> <li>- Finalmente sintieron tranquilidad al saber que van a tener un espacio para ellas.</li> </ul>

Nota: Elaborado por Salazar, E.,2021.

7.3.3. Tabla 16

Información del diario de campo N°3

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
<p>Taller 3 11/05/2021 9:00- 9:45am</p>	<p>Lugar de trabajo del personal de enfermería</p>	<p>6 participantes</p>	<p>Disminución de la ansiedad y tristeza, mediante técnicas Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se empezó a recordar las normas de convivencia lo cual fueron recordadas de manera correcta.</li> <li>- Se les pregunto cómo se sienten, ellas mencionaron que se sienten algo cansadas, ya que han tenido mucha demanda de pacientes a lo largo de la semana, poniéndose una cara triste, ya que eso tampoco les ha permitido pasar mucho tiempo con su familia.</li> <li>- Se realizó la actividad de Mindfulness elige un sentido, el cual les permitía darse cuenta de que sonidos pasan desapercibidos como el sonido de un pájaro hasta el sonido de un carro que está pasando.</li> <li>- Actividad de mis pensamientos como nubes, aquí se le complico la actividad a dos participantes, ya que no sabían qué tipo de pensamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de esta sesión hubo un poco de fallas con el internet de dos participantes, lo cual entre todas las personas del grupo se decidió esperar unos minutos hasta que ellas reinicien el mismo</li> <li>- En la actividad mis pensamientos como nubes existió asombro ya que nunca se han puesto a razonar que un pensamiento puede ser como una nube, lo mismo paso en la técnica tus propios momentos mindfulness ya que no sabían con qué cosas podrían mejorar su día, ya que ellas mencionaban que estaban encerradas en la monotonía.</li> <li>- Se logró un cambio en su estado de ánimo, entrando algo angustias, estresadas y tristeza debido a la demanda de pacientes que han tenido a lo largo de la semana, lo que ha</li> </ul>

				<p>poner, pero luego de varios ejemplos lograron entender y realizar la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de la actividad de cierre realizaron una flor de jazmín en la debían colocar como se sienten después de la sesión</li> </ul>	<p>impedido que pasen más tiempo con su familia, es así que a la final de la sesión ellas se fueron con una sonrisa en su rostro, más relajadas, mencionando de esta manera que este es un espacio el cual les permite liberarse</p>
--	--	--	--	---	--

**Nota:** Realizado por Salazar, E.,2021.



7.3.4. Tabla 17

Información del diario de campo N°4

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
Taller 4 14/05/2021 9:00- 9:45am	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Aplicación de distintas técnicas que ayuden a controlar la ansiedad y la tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida, posteriormente se pasó a recordar el encuadre establecido los anteriores talleres, se llevó a cabo actividades en la cual estaba involucrada los ritmos musicales, en el cual podían calificarse como se sentían antes y como se sienten al finalizar la actividad.</li> <li>- Técnica de relajación consciente</li> <li>- Sanar con Música en esta actividad deben calificarse del uno al 10 como se sienten antes y después de aplicar algún método, entre ellos estuvieron, cantar, escuchar música y bailar.</li> <li>- Se realizo una actividad, la cual consistía en inflar el globo y expulsar todo tipo de emoción negativa.</li> <li>- Luego se pasó hacer la técnica de respiración (4-2-4-2).</li> <li>- Dentro del cierre debían dibujar como vinieron y como se fueron de la sesión realizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En este taller hubo algunas desventajas, ya que las participantes no lograron concentrarse por completo, debido a que algunas de ellas viven en departamento y sus vecinas hacían mucho ruido, otro factor igual fue la baja calidad de internet lo que no ayudo a que se escuche de una manera satisfactoria.</li> <li>- Se evidencio un cambio de emociones, conforme iban avanzando las actividades, en donde a la sesión llegaron estresadas y se fueron relajadas, tranquilas.</li> </ul>

Nota: Realizado por Salazar, E.,2021

7.3.6. Tabla 18

Información del diario de campo N°5

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
<p>Taller 5 18/05/2021 9:00- 9:45am</p>	<p>Lugar de trabajo del personal de enfermería</p>	<p>6 participantes</p>	<p>Identificar los momentos que generan ansiedad y tristeza en la vida cotidiana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como actividad de inicio se llevó acaba la dinámica denominada el “ayer y el hoy”</li> <li>- La técnica utilizada fue respiración continua en donde se les decía a las participantes algunos enunciados y ellas debían realizarlo.</li> <li>- Se realizo un registro de pensamiento, en el que hubo cierta dificultad, ya que no comprendían como llenarlo.</li> <li>- Cierre se les pidió a cada participante que realizaran una mueca de cómo se sintieron a lo largo de la sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pudo evidenciar que ya no mencionan al principio que vienen con cansancio o estrés, sino que vienen animadas, felices y algo intrigadas de cómo se va a desarrollar este taller.</li> <li>- Existió una participación activa por parte de las participantes y sobre todo hubo un respeto en los turnos para hablar.</li> </ul>

**Nota:** Realizado por Salazar, E.,2021

7.3.8. Tabla 19

Información del diario de campo N°6

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
<p>Taller 6 21/05/2021 9:00- 9:45am</p>	<p>Lugar de trabajo del personal de enfermería</p>	<p>6 participantes</p>	<p>Aplicar los distintos tipos de respiración, para que puedan ser utilizados en los momentos de ansiedad y tristeza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S realizo una actividad inicial, en la cual se les iba mencionando emociones y que las participantes digan frente a que tienen circunstancias se sienten así.</li> <li>- Técnica del pensamiento lógico</li> <li>- Se aplicó la técnica de respiración consciente, la cual trata en centrar su respiración en los movimientos del cuerpo.</li> <li>- Meditación anular de obsesiones en donde debían eliminar los pensamientos negativos que tenían en ese momento.</li> <li>- Dentro del cierre se les pidió que escribieran un mensaje motivacional para ellas mismas, con el fin de que puedan llevar de mejor manera esta pandemia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pudo ver que dentro de la actividad de pensamiento lógico las situaciones más mencionadas por las participantes fueron estrés, preocupación por la situación de la pandemia, sin embargo, su pensamiento alternativo siempre fue asistir a las distintas sesiones, ya que esto les ayudado a controlar las emociones que tienen en su diario vivir.</li> <li>- Dentro del cierre la mayoría de las participantes menciono que está dinámica les genera felicidad ya que hace mucho tiempo no se escribían algo para ellas mismas.</li> <li>- Al final existieron un poco de dificultades con la conexión a internet.</li> </ul>

**Nota:** Elaborado por Salazar, E.,2021.

7.3.9. Tabla 20

Información del diario de campo N°7

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
Taller 7 25/05/2021 9:00- 9:45am	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Brindar las herramientas necesarias, con el fin de que las personas puedan utilizarlas en su diario vivir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldeamiento denominado “lo que nunca hice”, dentro de esta actividad debían alzar la mano porque actividad se identifican más</li> <li>- Actividad una estrella especial, la cual imaginaban que hay una estrella en el cielo especial y ellas fueron las encargadas de poner sus propios aspectos.</li> <li>- Se realizó arteterapia, en la cual se les entrego con anterioridad un mándala a cada participante.</li> <li>- Como actividad de cierre se les pidió que detrás de su mándala escribieran una crónica que les haya hecho sentir relajadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En este taller se obtuvo una mejor conexión a internet por parte de las participantes, a la vez se pudo evidenciar una participación activa dentro del grupo, lo que ayudo a que las actividades fluyan de una manera adecuada.</li> <li>- En la primera actividad esto se pudo ver que la mayoría alzó la mano cuando se mencionó que nunca salen despidiendo de sus hijos al acudir al trabajo</li> <li>- Al momento en que se realizó la actividad “lo que nunca hice” hubo una exacerbación de emociones ya que con esta actividad de pusieron dar cuenta que es lo que deben agregar a su diario vivir, a la vez el trabajo con los mandalas les ayudo a sentir tranquilidad</li> </ul>

**Nota:**

Realizado por Salazar, E.,2021

7.3.10. Tabla 21

Información del diario de campo N°8

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
Taller 8  28/05/2021  9:00- 9:45am	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Poner en práctica varias técnicas, las cuales le permitan a las participantes relajarse y liberar su ansiedad y tristeza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad inicial: Dibujar su estado de ánimo</li> <li>- Respirar para eliminar las toxinas del estrés</li> <li>- Se les pidió a las participantes que comentaran una historia la cual les haya hecho sentirse relajadas.</li> <li>- Cierre se les pidió que dibujaron como se sienten al finalizar la sesión y que al final de la hoja coloque una palabra que les brinde relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de esta sesión se logró que todas participaran de una manera activa</li> <li>- no existió problema alguno con las dinámicas, técnicas, sin embargo, existió dificultad con las conexiones del internet de algunas participantes.</li> <li>- la sesión fue enriquecedora ya que se logró observar cómo al inicio de la sesión se encontraban algo tristes, ya que falleció un paciente a causa de Covid 19, pero a medida que fue avanzando esa emoción fue quedando atrás, ya que empezaron a sentirse tranquilas a la vez se pudo evidenciar que sus redes de apoyo y uno de sus lugares seguros también es el pasar con su familia, ya que ellos les traen paz, tranquilidad.</li> </ul>

Nota: Realizado por Salazar, E.,2021

7.3.11. Tabla 22

Información del diario de campo N°9

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
Taller 9 01/06/2021 9:00- 9:45am	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Aplicar técnicas que pueden ser aplicadas dentro de crisis de ansiedad y tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldeamiento, en la cual debían pegarse un sticker en su frente la emoción que sentían en ese momento, los mismos fueron entregados con anterioridad</li> <li>- La uva pasa, esta actividad consistía en que deben pasar la uva por las partes de su cuerpo que sean mencionadas y sentir la textura de la misma.</li> <li>- Técnica el abrazo mariposa</li> <li>- Luego en el enlace que se pasó por vía zoom debían escribir la emoción que sienten en ese momento</li> <li>- Cierre se les pidió nuevamente que tomaran un sticker y vuelvan a escoger como se sienten y si es la misma emoción que</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante este taller no hubo ninguna falla con la conexión a internet, la sesión empezó a la hora establecida desde un principio, lo cual ayudo para que no faltara tiempo para realizar todas las actividades.</li> <li>- Dentro de la actividad la “uva pasa” no todas las participantes tenían una uva, por lo que se procedió hacerlo con otra fruta como es la cereza.</li> <li>- También se pudo evidenciar que al principio las participantes describían que se sentían preocupadas, ya que aún no les pagaban, pero al momento de realizar la actividad mencionaron</li> </ul>

				<p>un principio se les pidió que expliquen las razones de por qué lo volvieron a escoger, esto sucedió con una sola persona.</p>	<p>que nunca habían sentido una textura como tal y simplemente se la comían, en esta actividad se logró que las participantes logren concentrarse y sobre todo relajarse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La técnica del abrazo mariposa fue una técnica muy enriquecedora, ya que después de realizarlas las participantes tenían más motivación y ánimo para participar.</li> <li>- Dentro de las emociones que más escribieron fueron felicidad, relajación, amor, siendo estas muy positivas para el grupo, la mayoría de las participantes dejaron de lado la preocupación</li> <li>- En el cierre solo una participante seguía sintiéndose preocupada, ya que tenía deudas por pagar y no sabía cómo salir este mes, por lo cual no tuvo una buena concentración ni participación a lo largo de la sesión.</li> </ul>
--	--	--	--	--	---

**Nota:** Realizado por Salazar, E.,2021.

7.3.12. Tabla 23

Información del diario de campo N°10

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
Taller 10 4/05/2021 9:00- 9:45am	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Aplicación de técnicas de relajación que ayude a disminuir la ansiedad y tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldeamiento: el cual consistía en dramatizar su emoción</li> <li>- Se realizó una actividad en la que debían presionar algunas partes de su cuerpo, como talones, manos, etc.</li> <li>- Respiración intencionada: en esta actividad deben contar las inhalaciones y exhalaciones que vayan realizando</li> <li>- Se les pidió que en una hoja dibujaran la situación que les genera mayor estrés y al otro lado deben colocar que les reconforta.</li> <li>- Cierre: se les pidió que vuelvan a dramatizar su emoción e identifiquen si es la misma que tenían en un principio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En esta sesión no hubo dificultades con la conexión a internet, ni tampoco con el tiempo, se logró llevar desde un principio una buena relación entre todas las participantes, ayudando a que participen de una manera activa a lo largo de la sesión.</li> <li>- Dentro del caldeamiento se aportó mucho para que el grupo se uniera, riera y sobre todo entrara en un ambiente de confianza.</li> <li>- Dentro del dibujo se evidencio que lo que les genera más estrés es el ambiente de trabajo y las personas que les reconforta son sus familiares</li> <li>- En la actividad de cierre las emociones cambiaron, ya que al inicio de la sesión se encontraban alegres, sin embargo, dos participantes ingresan algo estresadas, pero a lo largo de la sesión esto fue cambiando, lo que al final se pudo lograr que todas se vayan tranquilas, relajadas y alegres.</li> </ul>

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.



7.3.13. Tabla 24

Información del diario de campo N°11

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
taller 11 08/06/2021 9:00- 9:45am	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Identificar si el nivel de ansiedad en los participantes aumentado o a disminuido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldeamiento: las participantes debían dibujar su estado de ánimo.</li> <li>- Luego se les pidió que elija  una actividad a la que  generalmente se resiste o no le gusta hacer, posteriormente se les pidió que analizaran los buenos momentos que trae realizar dicha actividad.</li> <li>- Aplicación de los reactivos psicológicos: escala de ansiedad de Hamilton, inventario de depresión de Beck</li> <li>- Devolución de los resultados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de los logros que se dieron en esta sesión fue que todas entraron con mucho carisma, alegres, esto se pudo ver reflejado en los dibujos que se hicieron al inicio de la sesión.</li> <li>- Dentro de la segunda actividad la mayoría opto por la opción de que “no les gusta cocinar”, sin embargo, después de mencionarles que veamos que nos ayudó a disfrutar dicha comida se pudo ver que hubo un poco más agrado por dicha actividad.</li> <li>- Realizar el cuestionario tomo algunos minutos, sin embargo, se pudo ver que los niveles de ansiedad y tristeza han disminuido.</li> </ul>

**Nota:** realizado por Salazar, E.,2021.

7.3.14. Tabla 25

Información del diario de campo N°12

Taller N° fecha y hora	Descripción del contexto	Participantes	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Reflexiones sobre la experiencia
Taller 12 15/06/2021 9:00- 9:45am	Lugar de trabajo del personal de enfermería	6 participantes	Brindar un cierre de sesión adecuado en donde todos los participantes se sientan augustos y con las herramientas necesarias para afrontar dichas emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldeamiento: las participantes mencionaron como se sentían y decir su expectativa de la sesión.</li> <li>- Se les pidió que escriban los logros que han tenido a lo largo de la pandemia.</li> <li>- En la siguiente actividad las participantes debían sacar todos sus trabajos realizados y recordar cómo se sentían aquel día y como se sintieron después de realizar la actividad.</li> <li>- Finalmente, se les pidió que mencionen que, si los talleres les han favorecido o no y que califiquen su estado de ánimo del 1 al 5, de esta manera se les agradeció por su colaboración y se les pidió que pasaran al refrigerio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En este taller se logró evidenciar como el personal de enfermería ha ido evolucionando acorde a los talleres. Dentro de la segunda actividad, mencionaron que lo que han logrado a lo largo de la pandemia es ayudar a que la gente combate el virus.</li> <li>- Al momento de que las participantes indicaron sus trabajos se pudo ver que se sentían tristes, cansadas, estresadas por la demanda de pacientes, sin embargo, con ayuda de los mismo se pudo evidenciar más alegría, entusiasmo e incluso motivación para realizar sus distintas actividades.</li> <li>- Las participantes mostraron agradecimiento, por la evolución y las herramientas adquiridas para aplicarlas en su diario vivir.</li> </ul>

**Nota:** Elaborado por Salazar, E.,2021.

## **8. Análisis de la información**

La información obtenida del proyecto de intervención ha sido explicada brevemente en el punto 7 “organización y procesamiento de información”, en dicho punto se utilizaron distintas tablas, que permitieron ordenar la información obtenida, de elementos y contenidos de manera eficaz y precisa.

Tabla número uno: se tomó la información del listado de asistencia de los participantes que fueron a los distintos talleres, lo cual nos permitió también evidenciar el interés de cada una de ellas por mejorar su salud mental.

Tabla número dos: se realizó una breve síntesis de las actividades realizadas, las cuales fueron obtenidas de las planificaciones, a la vez se pudo colocar algunas verbalizaciones obtenidas en cada sesión, evidenciándose de esta manera el avance que iban teniendo en cada una de ellas.

Tabla número tres: se realizó un vaciado de información de los diarios de campo.

Con la información recopilada en las distintas tablas se busca identificar como a partir de la aplicación de talleres se logró manejar los niveles de ansiedad y tristeza que presentaba el personal de enfermería del área de emergencia, logrando de esta manera controlarlos con las técnicas necesarias a fin de que puedan aplicarlas en ese instante y en momentos en las cuales se presente una crisis.

## Segunda parte

### 1. Justificación

La pandemia por Covid-19, se dio de una manera imprevista presentándose primeramente como una neumonía de origen desconocido, debido a su grado de inafectabilidad hizo que las personas entren en confinamiento, para tratar de frenar el número de muertes que había en ese momento, esto a su vez trajo consigo malestares psicológicos impidiendo que las personas se desarrollen de manera habitual en varios aspectos como: social, laboral y familiar.

Cabe mencionar que el personal de salud enfrentó muchos retos, como:

“pandemónium, derivado de la celeridad del avance de la pandemia y del caos inicial para responder a la emergencia; la precariedad del sistema de salud para responder a un problema de salud pública de gran magnitud, y la paranoia derivada de la respuesta social del temor ante lo desconocido” (Pérez & Douvoba , 2020).

A su vez no se puede dejar de lado las distintas emociones que tenía el personal de salud como fueron ansiedad, tristeza, miedo a la muerte, estrés, etc.

De esta manera se decidió trabajar con el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén. Cuyo objetivo se basa en la implementación de talleres para la disminución de los altos niveles de ansiedad y tristeza que se han presentado a lo largo del confinamiento por Covid-19.

Es así que con este proyecto se pretende disminuir los niveles de ansiedad y tristeza, presentes en el personal de enfermería a causa del confinamiento por Covid-19, a partir del uso de herramientas necesarias que ayuden a mejorar su diario vivir.

## 2. Caracterización de los beneficiarios

### 2.1. Tabla 26.

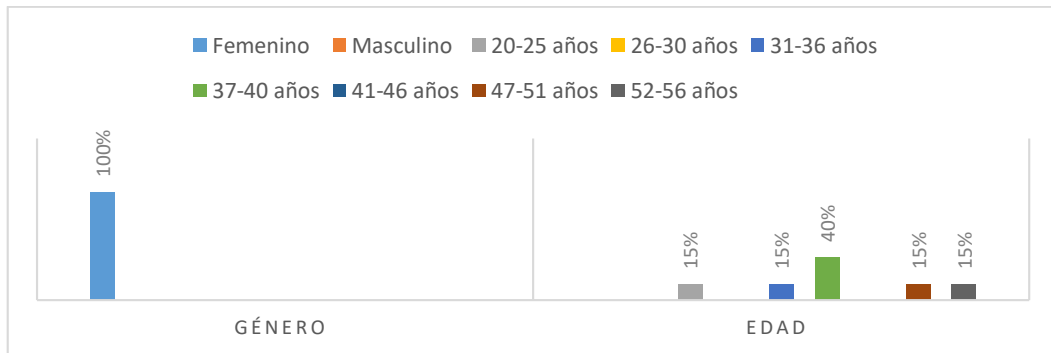
#### Beneficiarios

Edad	Género	Tiempo de trabajo	Dedicación	Contagio de Covid	Muerte de familiares
25	Femenino	5 años	Tiempo completo	No	Si
35	Femenino	10 años	Tiempo completo	No	No
37	Femenino	8 años	Tiempo completo	No	No
40	Femenino	10 años	Tiempo completo	Si	No
49	Femenino	9 años	Tiempo completo	No	Si
53	Femenino	8 años	Tiempo completo	No	Si

**Nota:** Elaborado por Salazar, E.,2021

### 3. Interpretación

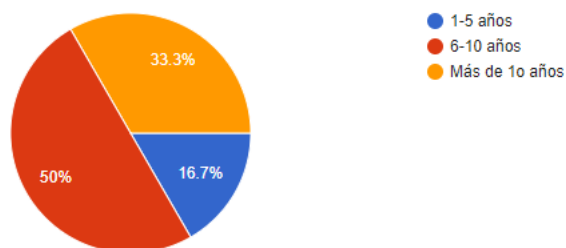
**Figura 1 Género y edad**



**Figura 1:** Elaborado por Salazar, E.,2021.

Dentro del área de emergencia el 100% son mujeres, de las cuales el 15% se encuentra en un rango de edad de 20-25 años, el otro 15% oscilan entre 31-36 años, el 40% están en una edad de 37-40 años, un 15% estarían en una edad entre 47-51 y finalmente el 15% restante entre 52-56 años. Cabe mencionar que no existe personal masculino en dicha área.

**Figura 2 Tiempo que llevan trabajando en la institución**

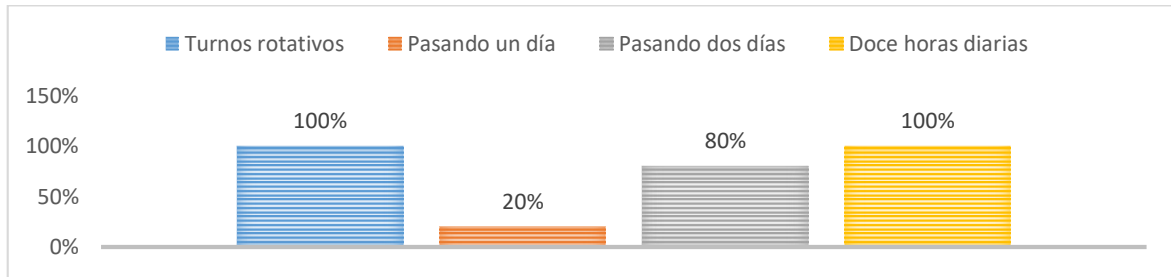


**Figura 2:** Elaborado por Salazar, E.,2021

El 16.7% en un inicio trabajaron en consulta externa, actualmente tienen de 1 a 5 años trabajando en el área de emergencias, el 50% del personal de enfermería tienen de 6 a 10 años

en el área tanto de quirófano como en emergencias. Finalmente, el 33.3% tienen más de 10 años en el área.

**Figura 3 Jornada de trabajo**



**Figura 3:** Elaborado por Salazar, E.,2021.

Todo el personal de enfermería realiza turnos rotativos, de las cuales el 20% los hace pasando un día, debido a que están encargadas del área de quirófano, como de emergencia, a su vez, no se contrata una enfermera más, ya que la institución no cuenta con posibilidades; el 80% rota pasando dos días, en donde se encargan del área de caja y toma de signos vitales, cabe mencionar que todo el personal trabaja doce horas en sus turnos.

**Tabla 27.**

**Resultados iniciales de la Escala de Ansiedad de Hamilton**

	Humor ansioso	Tensión	Miedos	Insomnio	Funciones intelectuales	Humor depresivo	Síntomas (musculares)	Síntomas generales	Síntomas Cardiovasculares	Síntomas respiratorios	Síntomas gastrointestinales	Síntomas genitourinarios	Síntomas del S.N.	Comportamiento durante	RESULTADO
Participante 1	4	2	1	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	36= Grave
Participante 2	2	4	2	3	0	2	3	0	2	3	0	0	0	0	21= Grave
Participante 3	1	2	0	3	1	3	4	3	0	0	0	0	1	0	18=Grave
Participante 4	1	0	1	0	2	2	1	3	0	0	0	0	1	0	11= Leve
Participante 5	1	3	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	0	0	10= Leve
Participante 6	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	6= Leve
<b>Interpretación de valores</b>															
0-7 Normal.															
8-12 Depresión leve.															
13-17 menos que depresión mayor															
18-29 depresión mayor, grave															

**Nota:** Elaborado por Salazar, E.,2021.

En un inicio se aplicó al personal de enfermería la escala de ansiedad de Hamilton, en el cual se pudo valorar la intensidad de la ansiedad presente por causa de la pandemia por Covid 19 y por la alta demanda de trabajo, en los cuales los literales que más destacaron en las personas con ansiedad grave fueron: humor ansioso, tensión, insomnio, humor depresivo,



síntomas somáticos. A su vez las personas con una ansiedad leve resaltaron más en los literales: humor ansioso, humor depresivo, síntomas somáticos. Presentando los siguientes síntomas: irritabilidad, dificultad para conciliar el sueño, variaciones de humor durante el día, taquicardia, opresión en el pecho, tensión muscular, estos distintos síntomas han perjudicado la vida cotidiana del personal de enfermería viéndose afectado su desenvolvimiento tanto familiar, social y sobre todo laboral.

**Tabla 28.**

**Resultados finales de la escala de ansiedad de Hamilton**

	Humor ansioso	Tensión	Miedos	Insomnio	Funciones intelectuales	Humor depresivo	Síntomas somáticos generales (musculares)	Síntomas Somáticos generales (somáticos)	Síntomas Cardiovasculares	Síntomas respiratorios	Síntomas gastrointestinales	Síntomas genitourinarios	Síntomas del sistema nervioso autónomo	Comportamiento durante la entrevista	RESULTADO
Participante 1	1	1	1	1	0	2	1	0	1	1	0	0	0	0	9= Leve
Participante 2	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	5= Baja
Participante 3	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3= Baja
Participante 4	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4= Baja
Participante 5	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5= Baja
Participante 6	1	1	1	1	2	0	1	1	1	2	0	0	2	0	12= Leve
<b>Interpretación de valores</b>															
0-7 Normal.															
8-12 Depresión leve.															

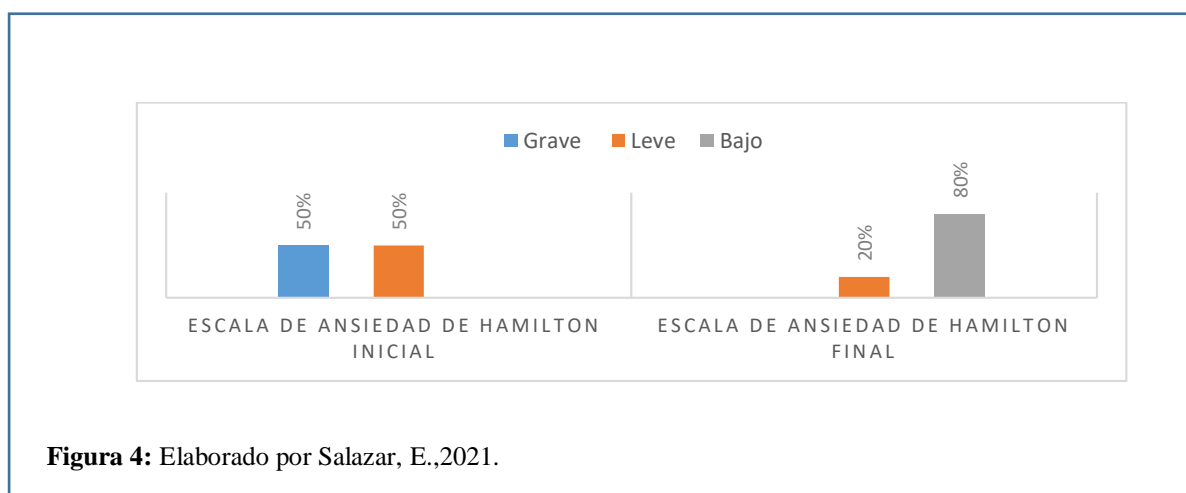
13-17 menos que depresión mayor

18-29 depresión mayor, grave

**Nota:** Elaborado por Salazar, E.,2021.

Se realizó una evaluación final después de haberse completado los doce talleres, de esta manera se pudo evidenciar que los índices de ansiedad disminuyeron, dado que en ciertos literales como: Humor ansioso, tensión, insomnio, funciones intelectuales, humor depresivo, síntomas somáticos generales, síntomas cardiovasculares subrayaron el número más bajo, los cuales se encuentran entre 1 y 2, esta información fue facilitada por las participantes.

**Figura 4** Escala de ansiedad de Hamilton



**Figura 4:** Elaborado por Salazar, E.,2021.

De esta manera el 50 % del personal de salud tuvo un resultado de ansiedad grave, mientras que el otro 50% tuvo una ansiedad leve, perjudicando varios ámbitos como social, familiar y laboral, lo que impedía que realicen sus actividades de una manera correcta, ya que a su vez, presentaban síntomas fisiológicos como: dolores de cabeza insomnio, tensión muscular, que se pudieron identificar con la escala, por lo cual se procedió a implementar doce talleres con el objetivo de reducir sus distintos síntomas y a su vez para que puedan mejorar su calidad de vida.

Sin embargo, al finalizar los doce talleres el 20% de las participantes presentaron una ansiedad leve, mientras que el 80% presentaron una ansiedad baja, disminuyendo los distintos síntomas antes mencionados.

**Tabla 29.**

**Resultados iniciales del Inventario de depresión de Beck.**

	Tristeza	Pesimismo	Fracaso	Pérdida de Placer	Sentimientos de Culpa	Sentimientos de Castigo	Disconformidad con uno mismo	Auto crítica	Pensamiento o deseos	Llanto	Agitación	Pérdida de interés	Indecisión	Desvalorización	Pérdida de energía	Cambios en los hábitos del sueño	Irritabilidad	Cambios en el apetito	Dificultad de concentración	Cansancio o fatiga	Pérdida de interés en el sexo	RESPUESTAS
<b>Participante 1</b>					0				0						1	3a			2		1	21= moderada
<b>Participante 2</b>					1				0						1	2a		a	1		1	20= moderada
<b>Participante 3</b>					1				0						1	1b		a	0		2	21= moderada
<b>Participante 4</b>					1				1						1	1b		a	1		0	14= leve
<b>Participante 5</b>					1				1						1	1b		b	2		1	20= moderada
<b>Participante 6</b>					0				0						0	3a		b	0		0	14= leve
<b>Interpretación de valores</b>																						
0-20 Ansiedad muy leve.																						
20-35 Ansiedad Moderada.																						
Más de 36 Ansiedad severa.																						

**Nota:** Realizado por Salazar, E., 2021.

El inventario de depresión de Beck, fue aplicado para identificar la existencia de un trastorno del estado de ánimo. Se pudo evidenciar que el puntaje más alto es de 21 con una depresión moderada en las cuales se encuentran los ítems como: tristeza, sentimientos de culpa, llanto, agitación, pérdida de energía, cambios en el hábito del sueño y el apetito, dificultad de concentración, cansancio, mientras que el puntaje más bajo es 14 con una

depresión leve, en donde se encuentran los puntos de disconformidad con uno mismo, llanto, cansancio, cambios en el hábito del sueño y apetito, todo esto empezó a generarse debido a la pandemia por la Covid 19, ya que empezaron a fallecer familiares del personal y pacientes de dicha clínica, generando miedo y tristeza dentro del personal de enfermería.

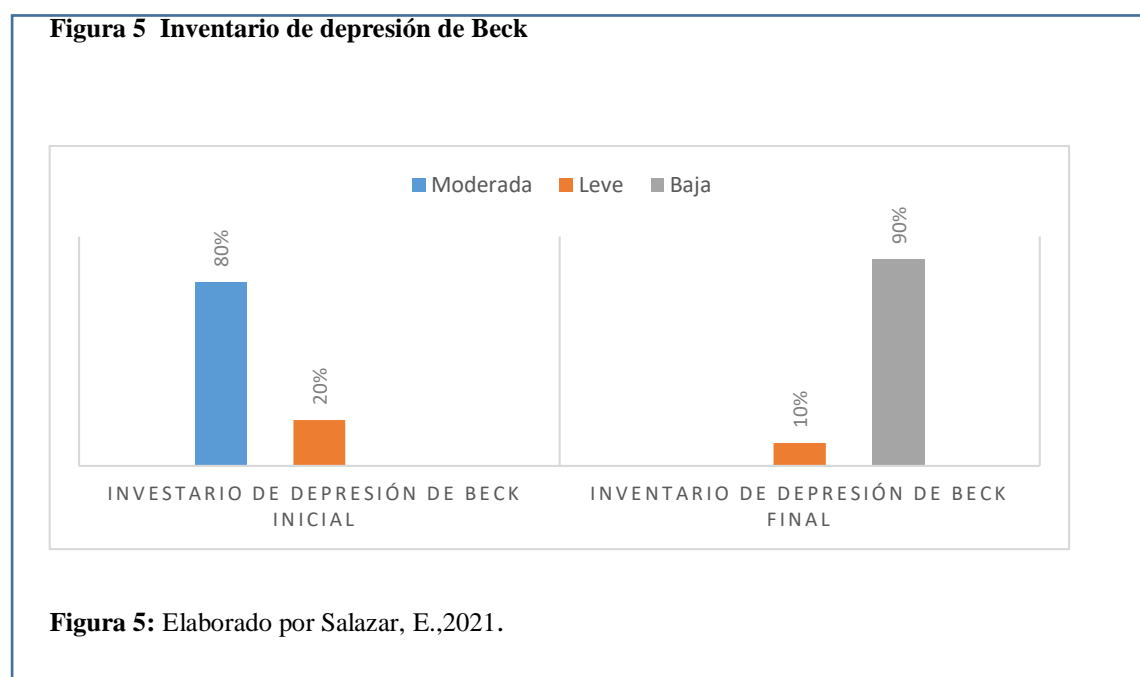
**Tabla 30.**

**Resultados finales del inventario de depresión de Beck.**

	Tristeza	Pesimismo	Fracaso	Pérdida de Placer	Sentimientos de Culpa	Sentimientos de Castigo	Disconformidad con uno mismo	Auto crítica	Pensamiento o deseos suicidas	Llanto	Agitación	Pérdida de interés	Indecisión	Desvalorización	Pérdida de energía	Cambios en los hábitos del	Irritabilidad	Cambios en el apetito	Dificultad de concentración	Cansancio o fatiga	Pérdida de interés en el sexo	RESPUESTAS
Participante 1				0	0						0					0	2	0	0		1	11= baja
Participante 2				1	1											0	1	0	1		1	10= baja
Participante 3				1	1											1b	1	0	0		2	16= leve
Participante 4				0	1											1b	0	0	1		0	12= baja
Participante 5				0	1											0	0	1b	1		1	13= baja
Participante 6				0	0											3a	1	1b	0		0	11= baja
<b>Interpretación de valores</b>																						
0-20 Ansiedad muy leve.																						
20-35 Ansiedad Moderada.																						
Más de 36 Ansiedad severa.																						

**Nota:** Realizado por Salazar, E.,2021.

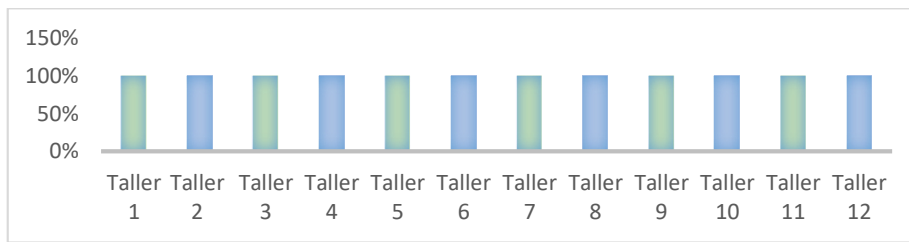
Después de realizar los doce talleres se pudo evidenciar una disminución de los rasgos relacionados con la depresión en el personal de enfermería con un puntaje de 16, siendo esta una depresión leve, de esta manera se puede observar que los puntos más destacados fueron: llanto y pérdida de interés en el sexo, a su vez el resto del personal obtuvo una puntuación de 10, lo que significa una depresión baja, de esta manera se consideró los siguientes puntos: sentimientos de culpa, disconformidad con uno mismo, llanto, pérdida de energía, irritabilidad, cansancio o fatiga, pérdida de interés en el sexo, en donde se pudo observar que señalan los números menores los cuales están entre 1 y 2.



En un inicio el 80% del personal presentó una depresión de tipo moderada y el 20% una depresión leve, debido al fallecimientos de familiares y personas internadas en la clínica por la Covid-19.

Al finalizar los talleres se pudo evidenciar que el 90% del personal presentó una depresión baja y un 10% una depresión leve, dado que las personas internadas comenzaron a superar de manera satisfactoria la enfermedad y a su vez ya se empezó a dar el plan de vacunación lo que hizo que la tasa de mortalidad disminuyera.

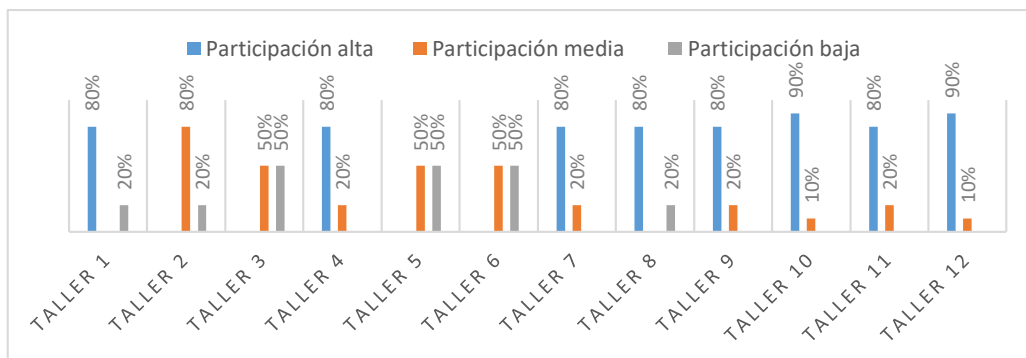
**Figura 6 Control de asistencia**



**Figura 6:** Elaborado por Salazar, E.,2021

El 100% del personal de enfermería asistieron a los doce talleres, los que se realizaron los días martes y viernes en un horario de 9:00 a 9:45 am, debido a que en ese horario no acudían muchos pacientes a la clínica, teniendo más posibilidades de asistir a los mismos.

**Figura 7 Participación dentro de los talleres**



**Figura 7:** Elaborado por Salazar, E.,2021

TALLER N°1 el 80% del personal de enfermería logró establecer distintas normas de convivencia, en los talleres orientados a disminuir los distintos síntomas que se identificó en el proceso diagnóstico fisiológicos y psicofisiológicos como son: dolores de cabeza, insomnio, tensión muscular, aceleración del ritmo cardiaco, sudoración excesiva. Sin embargo, el 20% tuvo una participación baja debido a que no aportaban con su opinión y aceptaban lo que decían las demás participantes, evidenciándose así que les cuesta expresar sus opiniones, para evitar descalificaciones o enfrentamientos.

TALLER N°2 el 80% del personal tuvo una participación media, tomando en cuenta que no tienen espacio de relación frecuentes debido a los turnos rotativos. La técnica aplicada en este taller es el “lugar seguro” la que tiene como objetivo la contención y la creación de recursos, para el manejo de emociones. El personal de enfermería refiere que “era nueva para nosotras, ya que nunca contamos con un espacio dedicado para el personal de emergencia”. A su vez el 20% presentó una intervención baja ya que solo emitían respuestas muy cortas como “sí” o “no”, demostrando que existe una resistencia por parte de las mismas.

TALLER N°3 el 50% no pudo llevar a cabo las actividades planteadas, debido a que existió fallas con la conexión a internet. El otro 50% logró realizar las actividades planificadas, las cuales fueron: técnica de relajación mindfulness y pensamiento como nubes, logrando un nivel de relajación, disminuyendo la tensión y llegando a un estado de tranquilidad.

TALLER N°4 el 80% de las participantes tuvo un aporte alto, mencionando que la actividad que más les ayuda a relajarse, es el “escuchar música y cantar” en donde se logró una sensación placentera, mayor bienestar físico y psicológico. Por otro parte, el 20% tuvo una intervención media, ya que realizaban las actividades correctamente, pero no existió una participación de manera verbal, demostrando sentirse estresadas por la alta demanda laboral.

TALLER N°5 al realizar la técnica de respiración el 50% del personal, logró una mediana cooperación, debido a que hay situaciones que les genera mayor estrés, como es el realizar veladas, ya que el mantenerse despiertas toda la noche atendiendo a pacientes internos, como a las distintas emergencias que acuden al lugar, les conlleva a que tengan un desequilibrio en la arquitectura del sueño, lo que afecta al bienestar psicosocial generando estrés, fatiga mental, desmotivación, dado que estas no son remuneradas. El otro 50% tuvieron una participación baja, ya que los ruidos del exterior no les permitía concentrarse, siendo esta una falencia en las distintas actividades.

TALLER N°6 el 50% intervino medianamente, dado que no cumplieron con la actividad planificada, que fue “escribir una carta” para ellas mismas, siendo este un ejercicio de introspección y autoconocimiento, que ayudaría a mejorar su autoestima y a liberar su mente de emociones negativas como: tristeza, ira, angustia, ansiedad, que producen malestar psicológico y desagrado. El otro 50% tuvo una participación baja ya que se presentaron dificultades con la conexión a internet, retrasándolas en algunas técnicas y por voluntad propia no las realizaban.

TALLER N°7 se evidenció que el 80% logró una participación alta en donde las colaboradoras mencionan: P1: “Si, yo me siento especial cuando comparto con mi familia”, P3: “Me siento especial y brillante cuando logro cumplir lo que deseo y cuando estoy con mi familia”, P4: “¿Así de especial ?, con mi familia, P6: “Me siento brillante cuando no me da esos ataques feos de ansiedad y cuando rio con mis hijos”, por lo que se pudo evidenciar que existen familias estructuradas, que mantienen un buen equilibrio con una comunicación asertiva, siendo este un ambiente de contención que favorece a que tengan una mejor resiliencia y sean un medio de descarga cuando se haya presentado un mal día, ofreciendo seguridad. En cuanto al 20% restante tuvo una participación media, ya que no deseaban compartir las respuestas de las distintas actividades.

TALLER N°8 existió una colaboración alta, en la cual se inició mencionando que presentaban dolores de espalda, cuello y hombros provocadas por la alta demanda laboral, de esta manera se continuo con la actividad planificada “respirando para eliminar toxinas” con esta técnica se pudo observar que el personal de enfermería empezó a relajarse, ya que se pone en marcha el sistema parasimpático, el cual genera aflojamiento y la distensión de músculos, así también favoreciendo a una mejor regulación de la frecuencia cardiaca. En cuanto al 20% tuvo una participación baja, debido a los problemas que tenían con la conexión a internet, lo que les impedían que escucharán las consignas.

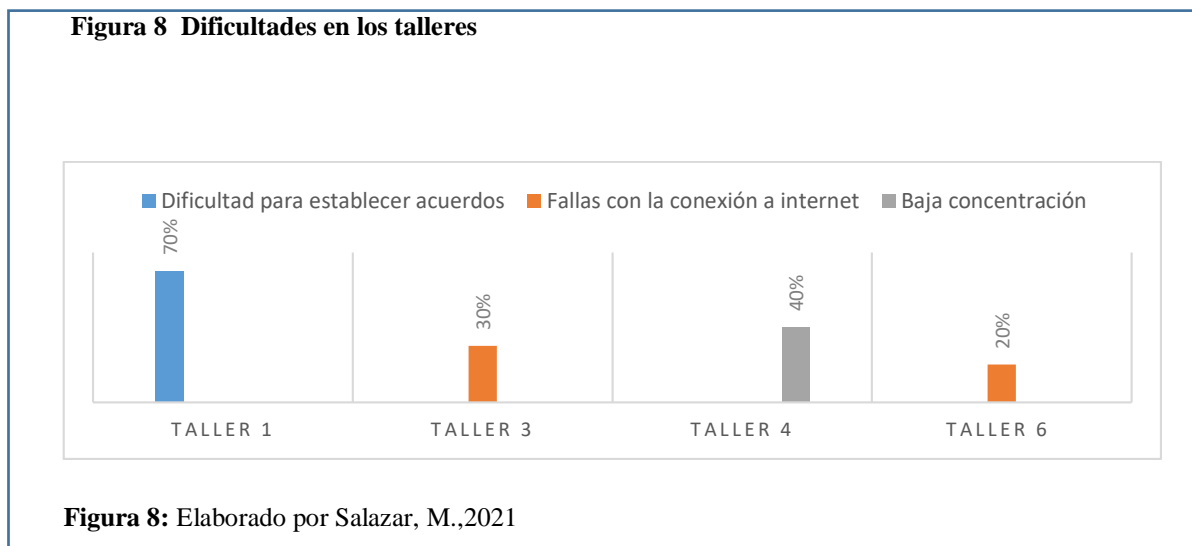
TALLER N°9 se dio una intervención alta del 80% aplicando la técnica “la uva pasa”, esto generó curiosidad, a su vez el personal de enfermería se sintió a gusto, debido a que este espacio les permitió liberar sus tensiones, trayendo consigo ventajas que pueden ayudar aliviar dolores musculares, disminución de cefaleas e insomnios. Por otro lado, el 20% tuvo una participación media, en donde realizaban sus actividades, pero no querían intervenir de manera verbal, ya que se sentían agotadas por la alta demanda de trabajo, generando estrés, cansancio, ansiedad.

TALLER N°10 el 90% inició con una participación alta, ya que se evidencio compañerismo, logrando conseguir una mejor cohesión grupal. Posteriormente, se procedió a ejecutar la técnica “respiración consciente”, la cual ayudó a mejorar la regulación del cortisol (la hormona del estrés), a la vez contribuyó a eliminar tensiones que se encontraban acumuladas por la alta demanda de trabajo. Mientras que el 10% participó medianamente debido a que no realizaron todas las técnicas por el agotamiento que sentían por la velada del día anterior.



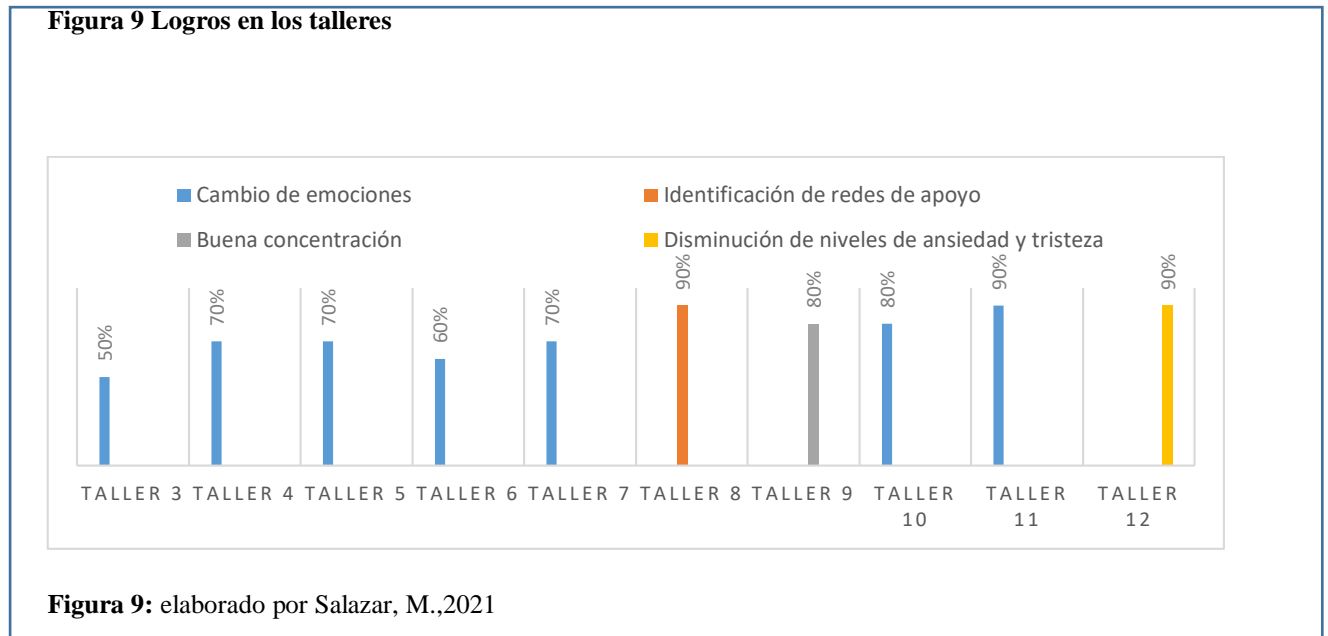
TALLER N°11 el 80% obtuvo una aportación alta, aquí se aplicó la técnica “resistencia de actividades” logrando que la mayoría de las participantes evitan realizar actividades como: P2: “uuu, yo cocinar”, P4 “Cocinar, no soy buena en eso”, P5 “Cocinar y lavar los platos”, P6 “Cocinar, por suerte mis hijos aprendieron hacerlo” esta técnica ayudó al personal a “darse cuenta” o lo que se denomina en psicología como “awareness” en donde pudieron sentir y percibir la realidad, a su vez ellas consiguieron comprender que una actividad que causa desagrado puede traer momentos de felicidad y relajación, en este caso es el compartir con su familia. El otro 20% tuvo una participación media prefiriendo no compartir sus respuestas.

TALLER N°12 relacionado con el cierre, se buscó evaluar cambios significativos durante los 12 talleres en donde el 90% manifestó haber disminuido sus malestares fisiológicos- psicofisiológicos como: insomnio, cefaleas, tensión muscular, aceleración del ritmo cardiaco, los cuales se presentaron a lo largo del confinamiento por la Covid 19 y por la alta demanda laboral. De esta manera el 10% restante contribuyó medianamente, dado que realizó las actividades hasta la mitad del taller y posteriormente procedió a retirarse para asistir a una reunión.



Se puede identificar que las principales dificultades surgieron en algunos talleres empezando por el TALLER N°1 en donde el 70% se le complicó establecer normas de convivencia dentro del grupo en un principio, porque nunca existió un espacio y un momento para que el personal pueda descargarse emocionalmente, por tal motivo querían asistir en un horario factible para todas. En los TALLER N°3 con un 30% y en el TALLER N°4 el 40% de las participantes viven en departamentos y debido al ruido generado por sus vecinos, se les

complicaba escuchar las consignas de algunas actividades, finalmente en el TALLER N°6 con un 20% el personal tuvo fallas en su conexión de internet, lo que les impedía que realizarán ciertas actividades de manera correcta.

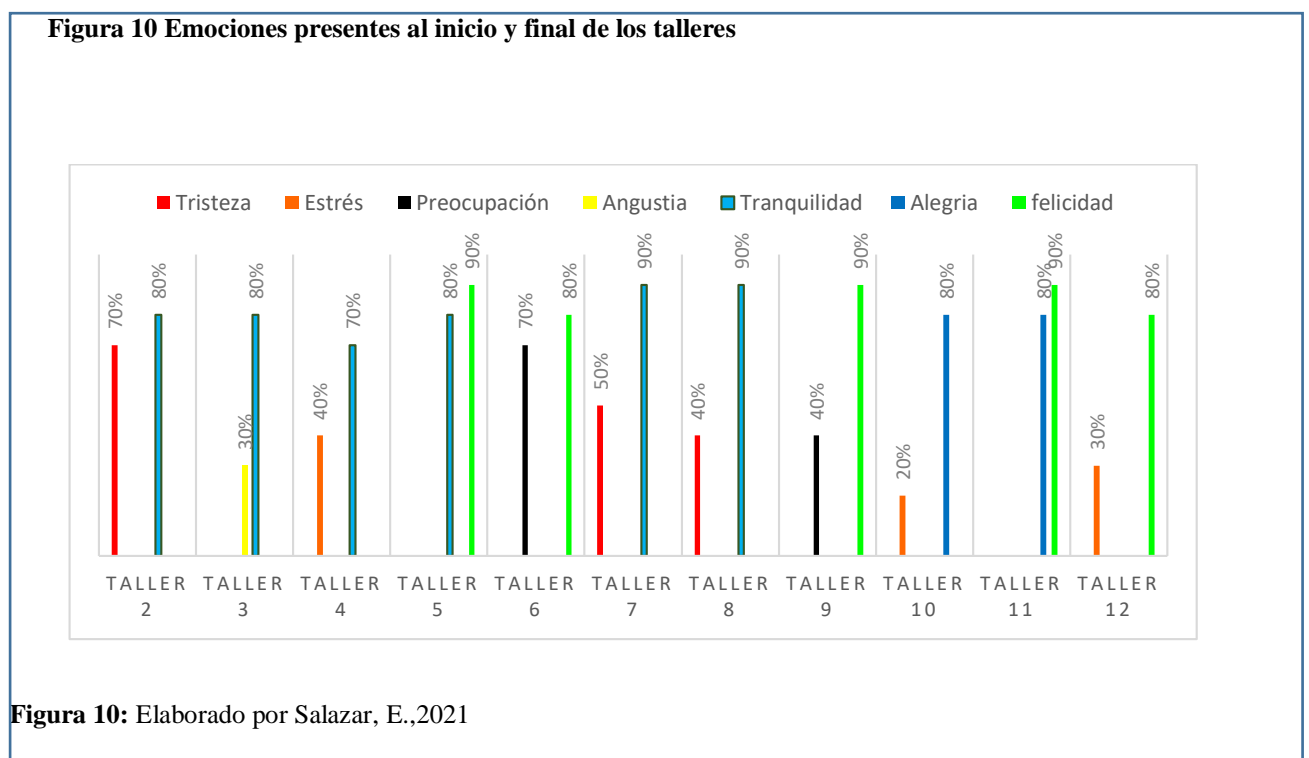


Dentro de este gráfico se puede evidenciar que los logros surgen a partir del taller tres, en donde el 50%, consiguieron un cambio en sus emociones, en el taller cinco con un 70%, seis con un 60%, siete con un 70% y once con un 90% dado que en un primer momento sentían angustia, porque ellas nunca han recibido una contención emocional, la cual les ayude a tener un mejor rendimiento en los aspectos laborales, familiares y sociales, pero a medida que los talleres iban avanzando las participantes se pudieron dar cuenta que estas técnicas les permitía disminuir sus síntomas fisiológicos y psicofisiológicos como: molestias estomacales, opresión en el pecho, aceleración en el ritmo cardiaco, dolores de cabeza, insomnio y también a que tengan un mejor bienestar psicosocial. Las técnicas aplicadas fueron, mindfulness, arteterapia, técnicas de respiración.

En el taller ocho se identifica las redes de apoyo en un 90%, donde se pudo distinguir que se sentían a gusto con su familia, apoyándoles en los momentos de crisis que se pueden presentar en el diario vivir, por ejemplo, el haber tenido un mal día dentro del ámbito laboral, siendo la familia un soporte emocional para cada una de ellas.

Posteriormente en el taller nueve se logró en un 80% que el personal de enfermería tenga una buena concentración, siendo este un proceso importante para un mejor aprendizaje, en donde mantengan una atención focalizada en las actividades que están realizando y a la vez permitiéndoles aplicar las distintas técnicas de una manera adecuada, siendo útiles en momentos en los cuales tenían una exacerbación de malestares.

Finalmente, en el taller doce, el 90% del personal logró que sus niveles de ansiedad y tristeza disminuyeran, mediante la aplicación de reactivos psicológicos, los cuales fueron la escala de ansiedad de Hamilton y el inventario de depresión de Beck, que fue aplicado de manera individual.



TALLER N°2 se constató que el 70% del personal sentía tristeza, por el fallecimiento de familiares por la Covid-19, porque no podían brindar un último adiós, ya que inmediatamente eran sepultados o cremados. Sin embargo, al finalizar la sesión él 80% sentía tranquilidad, porque el espacio fue dedicado específicamente para ellas, en donde se les brindó las herramientas necesarias con el fin de ayudar a manejar los distintos síntomas presentes. Una de las técnicas que ayudó a sobrellevar el taller, disminuyendo la tristeza fue la creación de un espacio seguro.

TALLER N°3 el 30% presentó angustia al iniciar el mismo, por la alta demanda de pacientes, en donde se encuentran expuestas a diferentes factores de riesgo psicosociales como son: carga y ritmo de trabajo, falta de remuneración. Al culminar el taller el 80% sintieron tranquilidad, ayudando a liberar el estrés muscular y mental que se ha generado a lo largo de la semana. Dentro de este taller se aplicaron varias técnicas mindfulness.

TALLER N°4 el 40% del personal de enfermería se sentían estresadas, por los ruidos que generaban los vecinos, impidiéndoles tener una buena concentración a lo largo del taller y hacían que existan distintas falencias como la incapacidad de realizar la actividad o el olvido de las consignas. A pesar de esas dificultades el 70% sintió tranquilidad al finalizar la sesión, generando calma, serenidad. Las técnicas que ayudaron a que se sintieran tranquilas fueron “relajación consciente”.

TALLER N°5 el 80% se sentían tranquilas porque conocían que los talleres les ayudaban de una manera favorable, ya que reduce las emociones negativas presentes en ese momento como eran: tristeza, fatiga emocional las cuales iban relacionadas con sensaciones de estrés y ansiedad, que perjudican a nivel psicológico y físico. De esta manera se pudo ver que al finalizar el 90% sintió felicidad, en donde las técnicas aplicadas ayudaron a mejorar sus emociones negativas por emociones positivas, favoreciendo así al manejo del estrés y la ansiedad.

TALLER N°6 el 70% de las personas se encontraban preocupadas por la pandemia y por la alta tasa de mortalidad que tenían las nuevas cepas, perjudicando su bienestar psicosocial en donde se generaba una carga mental, ansiedad, desmotivación. Al culminar el taller el 80% sintieron felicidad, lo que ayudo a disminuir el estrés y a valorar más a quienes les rodean.

TALLER N°7 el 50% en un inicio manifestó tristeza, presentando un “awareness”, en donde el personal se dio cuenta que salían a trabajar sin despedirse de sus hijos. El 90% sentía tranquilidad después de aplicar la técnica de arteterapia “pinta tu mandala”, el cual favoreció a centrarse en el aquí y en el ahora y a tener un estado de calma, que permitía conectarse con ellas mismas.

TALLER N°8 el 40% del personal de enfermería se encontraban tristes, por el fallecimiento de un paciente por la Covid 19. Al finalizar la sesión el 90% sintió tranquilidad, ya que pudieron identificar sus redes de apoyo que era su familia, siendo un soporte que trabajan de manera sincronizada, para que las mismas no se sientan aisladas.

TALLER N°9 el 40% del personal de enfermería mostró preocupación por la falta de pago, provocando angustia y desmotivación. Al finalizar el 90% sintieron felicidad, satisfacción corporal, optimismo. Esto se pudo evidenciar especialmente en la técnica del “abrazo mariposa” que ayudó a liberar la tensión y la tristeza.

TALLER N°10 el 20% de las participantes presentaban estrés en un inicio, por la alta demanda laboral, provocando desgaste, agotamiento emocional, ansiedad e insomnio. Sin embargo, el 80% lograron sentirse alegres al finalizar el taller, dado que la técnica “respiración intencionada” ayudó a controlar la liberación del cortisol y el estrés.

TALLER N°11 el 80% sentía alegría al iniciar la sesión, ya que el espacio brindado les ayudó a descargar sus emociones negativas como: estrés, ansiedad, tristeza, angustia, generadas por la alta carga de trabajo. Por otro lado el 90% se despidió de una manera feliz, ya que al dar una devolución de los resultados de los reactivos psicológicos aplicados los cuales fueron la Escala de ansiedad de Hamilton y el Inventario de depresión de Beck, se pudieron dar cuenta que redujeron sus niveles de ansiedad y tristeza, teniendo un mejor desenvolvimiento en el ámbito social, laboral y familiar.

TALLER N°12, el 30% del personal de enfermería se sentían estresadas por el alto porcentaje de pacientes que habían concurrido a este lugar, provocándoles un agotamiento tanto físico como psicológico, finalmente el 80% se fueron felices, ya que sintieron que tenían las herramientas necesarias, las cuales les podrían ayudar en situaciones de ansiedad, estrés, tristeza que se generan por varios factores especialmente por la alta demanda laboral.

#### **4. Principales logros del aprendizaje**

El principal aprendizaje que se logró dentro del proyecto de intervención fue realizar un proceso de diagnóstico psicosocial, permitiéndonos identificar las distintas emociones presentes tales como ansiedad, tristeza, estrés, que se han venido generando en el personal de enfermería a causa de la pandemia por la Covid 19, siendo este proceso algo fundamental para establecer doce talleres, los cuales ayuden a disminuir los síntomas que presentan las mismas.

Dentro de la ejecución de este proceso de intervención existieron experiencias tanto positivas como negativas.

En cuanto a las experiencias positivas se pudo conseguir la ejecución del proyecto en el área de emergencia, gracias a la autorización por parte de las autoridades encargadas y a la colaboración de todas las participantes que asistieron a todos los talleres, evidenciándose que existe interés por mejorar su salud mental.

Otra experiencia positiva fue la comprensión de las técnicas y herramientas aplicadas a las participantes para que ellas puedan utilizarlas a futuro, cuando sientan una crisis de ansiedad o tristeza.

En las experiencias negativas, podemos mencionar a la falta de tiempo que existía en algunas de las sesiones. Otra experiencia negativa es la falta de interacción de manera presencial, ya que los talleres se llevaban a cabo por vía zoom.

Los productos que se lograron fueron: guía de implementación didáctica de apoyo, vaciado de información de los diarios de campos de cada taller aplicado, hojas de trabajo llenadas por cada participante, en las cuales se podía evidenciar la evolución de los mismos.

El objetivo general que se trazo fue Intervenir en el manejo de la ansiedad y tristeza mediante un enfoque psicosocial en el personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América para mejorar su calidad de vida.

Los objetivos específicos:

- Analizar los niveles de los distintos estados emocionales como ansiedad y tristeza generadas por la pandemia en el personal de enfermería del área de emergencia de la Clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén.
- Brindar herramientas las cuales ayuden a disminuir los altos niveles de ansiedad y tristeza generados en la pandemia en el personal de enfermería del área de emergencia.
- Evaluar la evolución del personal de enfermería, del área de emergencia de la Clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén.

El objetivo general y los objetivos específicos, se lograron cumplir satisfactoriamente, gracias a la planificación planteada desde un inicio, ayudando a mejorar su calidad de vida y disminuyendo los niveles de ansiedad y tristeza presentes, con las técnicas aplicadas a lo largo de cada sesión, a su vez los reactivos

psicológicos fueron esenciales, ya que de esta manera se pudo evaluar y realizar una devolución a las participantes.

Uno de los elementos de riesgo que se identificaron fueron que los talleres se realizaban en el horario de la mañana, lo que a veces resultaba agotador, debido a que las participantes salían de su jornada de trabajo nocturno, por lo que no les dejaba tener un buen desenvolvimiento.

Los elementos innovadores que se identificaron son: la implementación de los doce talleres dirigidos al área de emergencia, siendo esto algo nuevo para la institución y para las participantes, ya que es una de las áreas más importantes a lo largo de esta pandemia, no han recibido un espacio de contención, el cual les ayude a liberar sus distintas emociones y puedan rendir de mejor manera en cualquiera de los ámbitos especialmente laboral, teniendo un alto impacto dentro del grupo de trabajo.

Este proyecto se tuvo un impacto positivo a nivel de salud mental, dentro del grupo de enfermeras que laboran en el área de emergencia, en donde las distintas técnicas planificadas y aplicadas ayudaron a evaluar, identificar y afrontar las distintas emociones presentes a lo largo de la pandemia, que interferían en ámbito laboral, social, familiar, relacional.

## Conclusiones

- La implementación de los 12 talleres permitió que las participantes tengan cambios significativos, ya que las técnicas brindadas a lo largo de los talleres, pueden ser utilizadas en un momento de crisis, no solo en ellas, sino también en los pacientes que acudan al área de emergencia.
- Se puede concluir que es necesaria la implementación de espacios de acompañamiento a profesionales de la salud, ya que la exposición diaria a las distintas condiciones relacionadas con la pandemia por la COVID 19 han generar una serie de problemas a nivel emocional, familiar, laboral y relacional.
- Dentro de este proceso se consiguió un impacto positivo a nivel de salud mental, ya que se pudo brindar las herramientas necesarias como técnicas de relajación, de respiración, mindfulness, arteterapia, entre otras contribuyeron a que los niveles de ansiedad y tristeza disminuyeran, mejorando su desempeño laboral y siendo este un espacio de descarga emocional.
- La aplicación de los reactivos psicológicos permitió que se crearan planificaciones y técnicas adecuados, con el fin de disminuir las emociones negativas que estaban perjudicando su vida diaria, a su vez al final de este proceso se pudo realizar una comparación evidenciándose el cambio y la evolución que tuvo el personal de enfermería dentro de este proceso.



## **Recomendaciones**

- Se recomienda que los talleres se sigan realizando de manera frecuente, no solo en el área de emergencia, sino también involucrando a otras áreas, ya sean administrativas, consulta externa, etc. Con el fin de que tengan un espacio de contención y a su vez ayude a mejorar su rendimiento laboral en la institución.
- Se sugiere que los psicólogos que trabajan en la institución, intervengan, evalúen y realicen una planificación, en la cual les puedan brindar varias técnicas y herramientas necesarias para afrontar las distintas crisis que se han venido generando a lo largo de la pandemia y a nivel laboral.
- Debería existir espacios para realizar pausas activas mínimo dos veces al día, las cuales beneficien a la disminución de estrés y una mejora atención y concentración para que el personal logre realizar las diversas actividades que se presentan a lo largo del día de una mejor manera.
- Las instituciones que se dediquen a prestar este tipo de servicios, deberían contar con el personal suficiente, para mantener el equilibrio y buen estado físico y mental de los mismos, a fin de evitar el desgaste que se presenta especialmente en los horarios nocturnos.

## 5. Bibliografía

- Arce, D., Del Toro, A., Gónzales., Reina , L., & M., Reinoso, S. (2014). Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes. *Medisan*, 191-202.
- Cruz , G. (2012). De la tristeza a la depresión . *Revista electrónica de psicología Iztacala* , 10-14.
- Díaz , F., & Toro, A. (2020). SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *Medicina y Laboratorio*, 183-205.
- Fuentes , M. (1997). La intervención psicosocial: su implementación a través de programas de entrenamiento en el ámbito grupal . *Revista Cubana de psicología* , 13.
- Hamui , A., & Valera, M. (2012). La técnica de grupos focales, Investigación en educación médica . *Metodología de la investigación en educación médica* , 7.
- López , I. (Diciembre de 2020). *La salud mental del personal sanitario ante la pandemia del Covid-19*. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1026/956>
- Martinez, M., & López , D. (2011). Trastorno de ansiedad. *Revisión neurológica, neurocirugía y psiquiatría* , 101-107.
- Mudima . (2013). *Programa oficial de intervención psicosocial* . Obtenido de <http://www.mendeley.com/research/860a3f71-fe8f-3178-9c45-f93e2616cbff/>
- Muzio , R. (2012 ). *Psicología del comportamiento* . Obtenido de [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)

- Navas, W., & Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centro América LXIX*,  
<https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>.
- OMS. (2020). *Pandemia de influenza AH1N1, definiciones generales fases y fase actual de la pandemia* . Obtenido de  
<http://www.dge.gob.pe/influenza/flu/documentos%20tecnicos/pandemia%20y%20fases%20de%20pandemia.pdf>
- Pérez , R., & Douvoba , S. (Mayo de 2020). *Los retos del personal de salud ante la pandemia de Covid-19: pandemónium, precariedad y paranoia*. Obtenido de  
<https://blogs.iadb.org/salud/es/desafios-personal-salud-coronavirus/>
- Preira , M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo . *Revista educación* , 171-190.
- Rizzo , A. (2019). Aproximación teórica a la intervención psicosocial. *Revista electrónica de psicología social* , 6.
- Valverde, L. (1993). El diario de campo . *Revista de trabajo social* , 308-319.

## 6. Anexos

### Anexo 1 Consentimiento informado

#### DIAGNOSTICO SITUACIONAL DEL PERSONAL DE EMERGENCIA DE LA CLÍNICA CLUB DE LEONES “QUITO LUZ DE AMÉRICA” CENTRO MÉDICO METROPOLITANO DE CARCELÉN

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor, lea cuidadosamente esta información:

Siéntase en completa libertad de preguntar todo aquello que no entienda.

Una vez haya comprendido la información, se le preguntará si desea participar en este proceso de intervención. En caso afirmativo, deberá firmar este documento.

El presente proceso de intervención tiene como finalidad mejorar los niveles de ansiedad y tristeza, por medio de doce talleres en los cuales se brindará las herramientas necesarias para que sean utilizadas en el diario vivir del personal de emergencia de la Clínica Club de Leones “Quito Luz de América” Centro Médico Metropolitano de Carcelén, cabe mencionar que la información será utilizada con fines académicas y no se hará mal uso de la misma.

Su participación será completamente voluntaria y confidencial.

#### **Participante**

\_\_\_\_\_

Nombres y apellidos

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Cédula

Firma

Día/Mes/Año

#### **Evaluador**

\_\_\_\_\_

Nombre

Cédula

Firma

Día/Mes/Año

## Anexo 2 Planificación de Talleres

### PLAN DE TALLER

#### Sesión 1

**Tema:** Taller de introducción

**Objetivo de aprendizaje:** Identificar las generalidades de los talleres, generando compromisos y acuerdos que permitan el desarrollo adecuado de los mismos

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Actividades iniciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida, presentación de objetivos del trabajo grupal.</li> <li>• Caldeamiento (presentación de cada participante y como le gustaría que le llamen</li> <li>• Establecimiento de normas de convivencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> <li>• Construcción cooperativa</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro de asistencia.</li> <li>• Consentimiento informado de participación</li> </ul>
Actividad	Experiencia		5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivar para que cada persona cree su itinerario del “último día de su vida” con el fin de que reflexionen sobre las cosas positivas de su presente.</li> <li>• Reflexionar sobre su pasado, presente y futuro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “El último día de mi vida”</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esferos</li> <li>• Materiales aportados por cada participante.</li> </ul>	
<b>Reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponer brevemente los pensamientos y actividades que forman parte de sus itinerarios. Algunas de las preguntas serán: ¿Haría cosas que no te gusta hacer, algo que no hiciste antes? ¿Le daría importancia a lo que piensan otras personas? ¿Pondría más atención a la vida de otras que a la tuya propia?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compuadora</li> <li>• Internet</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo</li> </ul>
<b>Conceptualización</b>			15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabras introductorias acerca de cómo se ha sentido durante este confinamiento.</li> <li>• Ventajas y desventajas que ha traído consigo la pandemia covid 19</li> <li>• Despejar alguna duda que haya existido en el grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	
<b>Aplicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentación de los compromisos establecidos</li> <li>• Evaluación de emociones escala de 1 a 5 números como se ha sentido a lo largo de la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	
<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada participante mencionara las expectativas que tiene acerca de los talleres.</li> <li>• Técnicas de relajación y respiración</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	

## PLAN DE TALLER

### Sesión 2

**Tema:** Importancia de la Salud Mental

**Objetivo de aprendizaje:** Sensibilizar acerca de la importancia de Salud Mental enfocado en ansiedad y tristeza

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 Minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Actividades iniciales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saludo de bienvenida</li><li>• Caldeamiento: cada participante empezara dándonos una virtud y una debilidad que tenga</li><li>• Encuadre: recordar las normas de convivencia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición</li><li>• Juego</li></ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Internet</li><li>• Computadora</li><li>• Plataforma zoom</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia</li></ul>



		propuestas en el taller anterior				
Actividades de aprendizaje	<b>Experiencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración del lugar seguro,</li> <li>• Ahora que ya hemos visto el lugar seguro vamos a dibujarlo con un título mi lugar seguro y colocarlo en un lugar visible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• internet</li> <li>• plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo</li> </ul>
	<b>Reflexión</b>	<p>¿Cómo se sintieron realizando esta actividad?</p> <p>¿en qué momentos utilizaría usted su lugar seguro?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Escucha activa</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• internet</li> <li>• plataforma zoom</li> </ul>	

<p><b>Conceptualización</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones que se han venido desarrollando a lo largo del confinamiento.</li> <li>• Molestias a nivel corporal así ha sentido alguna molestia, algún tipo de dolor en espalda, pecho, cabeza, conversar sobre esas cosas que se han venido presentando,</li> <li>• Problemas que se han presentado: laborales, económicos, familiares</li> <li>• Pérdidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• interactiva</li> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	<p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos virtuales (laptop, internet)</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de campo</li> </ul>
<p><b>Aplicación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir una crónica la cual cuente una experiencia en donde la persona haya sufrido ansiedad y tristeza a lo largo del confinamiento.</li> <li>• Ya que todos compartimos experiencias son cosas normales que todos experimentamos, tener un espacio para que hablen de sus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejemplos vivenciales</li> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	<p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo</li> </ul>

		emociones pensamientos				
<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablero virtual</li> <li>• Se les tomará asistencia y se les agradecerá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> <li>• Meditación</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Hoja de trabajo (foto pizarrón)</li> </ul>	

## PLAN DE TALLER

### Sesión 3

**Tema:** Técnicas mindfulness

**Objetivo de aprendizaje:** Disminución de la ansiedad y tristeza, mediante técnicas Mindfulness

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
<b>Actividades iniciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Recordar encuadre</li> <li>• Caldeamiento: tomar un sticker de la cara que represente como</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Sticker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>

		se sienten en ese momento y que expliquen el por qué				
Actividades de aprendizaje	<b>Experiencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de relajación mindfulness “elije un sentido”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordando acontecimientos</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computadora</li> <li>Plataforma zoom</li> </ul>	
	<b>Reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exponer brevemente que tipo de sonidos fueron los que más escucharon</li> <li>¿Se pudo dar cuenta de las cosas que pasaban desapercibidas con anterioridad?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computadora</li> <li>Plataforma zoom</li> </ul>	
	<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensamiento como nubes Se le pedirá a cada participante que dibujen cuatro nubes y en cada una pondrán un pensamiento diferente y lo describirán como son, una vez realizadas obsérvalas fijamente y dejarlas que se disuelvan por sí mismas. Las nubes son como los pensamientos se forman y desaparecen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentración</li> <li>Creatividad</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computadora</li> <li>Plataforma zoom</li> <li>Lápices de colores</li> <li>Hojas</li> </ul>	Hoja de trabajo
	<b>Aplicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sus propios momentos mindfulness: se les indicará a las participantes que dibujen seis nubes y dentro de ellas anotaran aspectos o elementos que pueden cambiar o introducir para mejorar su día a día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diálogo simultaneo</li> <li>Juego</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computadora</li> <li>Plataforma zoom</li> <li>Colores</li> <li>Hojas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoja de trabajo</li> </ul>

<p align="center"><b>Actividades de cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flor de jazmín se le pedirá a cada participante que dibujen una flor con los pétalos que ellas deseen y dentro de cada una colocaran las distintas emociones generadas a lo largo de la sesión</li> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	<p align="center">5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Hojas</li> <li>• Colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo</li> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>
--	--	--	---------------------------------	--	--

## PLAN DE TALLER

### Sesión 4

**Tema:** Relajación consciente

**Objetivo de aprendizaje:** Aplicación de distintas técnicas que ayuden a controlar la ansiedad y la tristeza

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
<p align="center"><b>Actividades iniciales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Recordar normas encuadre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	<p align="center">5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldeamiento: Ronda de sensaciones.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Sticker</li> </ul>	
Actividades de aprendizaje	Experiencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de respiración, de relajación consciente pensamos como me siento como mi cuerpo se está sintiendo y ahora que la ubique</li> <li>• Sanar con música Cada vez que pruebes uno de los métodos musicales siguientes: canta o tararea, canta con música, escucha música que te parezca alegre. Calificarán el nivel de dolor o malestar que sienten en una escala del 1 al 10, en la que 1 es el nivel más bajo y 10 el más elevado. Tras terminar, asegúrese de calificar de nuevo el dolor o el nivel de malestar en una escala del 1 al 10, para ver si este ha disminuido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración</li> <li>• Tararear</li> <li>• Cantar</li> <li>• Escuchar</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Hojas</li> </ul>	Hoja de trabajo
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo podría crear una práctica constante para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> </ul>	Diario de campo

	<b>Reflexión</b>	<p>utilizar la música con el fin de reducir el estrés?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles podrían ser las dificultades para que esto funcionase?</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	
	<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le pedirá al participante que tome un globo lo infle y mientras lo infle vaya expulsando todo tipo de preocupación tristeza que ha tenido en estos días, luego la persona pasara a escribir con un marcador el título que le pondría a su globo y nos explicaría porque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Globo</li> <li>• Marcador</li> </ul>	Diario de campo
	<b>Aplicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración Rítmica con retenciones en donde se la realice por tiempos (4-2-4-2).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	
	<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pedirá que una hoja de papel la dividan en dos partes en la primera dibujaran como vinieron a la sesión y en la segunda dibujaran como se van de la sesión, más relajadas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de papel</li> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>

	sin dolor, su estrés ha disminuido, etc. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>				
--	---	--	--	--	--

## PLAN DE TALLER

### Sesión 5

**Tema:** Identificación de momentos que generan ansiedad y tristeza

**Objetivo de aprendizaje:** Identificar los momentos que generan ansiedad y tristeza en la vida cotidiana

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
---------	-------------	---------	----------	----------	------------------------



<b>Actividades iniciales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Caldeamiento: El ayer y el hoy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Sticker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<b>Experiencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración continúa: Haga una pausa y respira de una a tres veces. Diga mentalmente «retrocede ». No necesariamente deberás hacerlo físicamente. Diga también “cabeza despejada” y “cuerpo tranquilo”. Respira de nuevo y al exhalar di “relájate”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	
	<b>Reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se preguntará si alguien se le dificulta realizar la actividad</li> <li>• Si se logró inhalar y exhalar el aire en los tiempos indicados y decir las palabras indicadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	<b>Conceptualización</b>				15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará un registro de pensamiento, en el cual mencionen tres situaciones que les ha generado ansiedad o tristeza, colocaran la situación, pensamiento, la emoción, conducta y pensamiento alternativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro de pensamiento</li> </ul>
<b>Aplicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pedirá que cada persona exponga brevemente una situación con la que más se siente identificada y por qué escogieron esa situación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Juego</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pedirá a los participantes que hagan la cara de la emoción de cómo se sintieron en el taller, mientras que los demás participantes adivinaran que tipo de emoción que es</li> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>

## **PLAN DE TALLER**

### **Sesión 6**

**Tema:** Pensamientos lógicos

**Objetivo de aprendizaje:** Aplicar los distintos tipos de respiración, para que puedan ser utilizados en los momentos de ansiedad y tristeza

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO		ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
<b>Actividades iniciales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Caldeamiento: Se realizará una dinámica en la cual cada miembro irá mencionando que siente enojo ante...., siente alegría ante...., siente tristeza por...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<b>Experiencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará la técnica de pensamiento lógico en el cual debe tener un pensamiento y luego una emoción ante el mismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	Hoja de trabajo
	<b>Reflexión</b>	<p>Se pasara a poner en práctica el razonamiento lógico en donde estará la pregunta</p> <p>¿hasta qué punto es cierta esta afirmación?</p> <p>¿Cuánto me afecta esta afirmación?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo</li> </ul>
	<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración consciente: se les pedirá que tomen asiento en un lugar cómodo silencioso e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	

		<p>iluminado, a la vez los participantes deberán estar sentados en una posición erguida. Posteriormente pasarán a explorar sus sensaciones corporales como el: el tacto, la sensación de los pies en contacto con el suelo. Empezaran a respirar normalmente y centrar su respiración en los movimientos del cuerpo al inhalar y exhalar especialmente en el pecho y el abdomen. Se pasará a reducir lentamente el ritmo de la respiración, se empezará a inspirar mientras se cuenta hasta cinco, se retiene el aire durante dos segundos, botaremos el aire en un lapso de 5 segundos y se empezará a percibir</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		como la sensación de relajación se extiende por todo el cuerpo, finalmente se empezará a respirar normalmente y observaremos los movimientos del pecho y el abdomen.				
<b>Aplicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La meditación del anulador de obsesiones: Se les pedirá a los participantes que cierren los ojos y piensen en que los obsesiona, les preocupa Se les dirá que imagine que tienen frente suyo un computador, se les pedirá que tomen el mouse y que pinchen a ese asunto que tienen en su imaginación, posteriormente lo empezaran arrastras hacia la papelera, la vez como está la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración</li> <li>• Imaginación</li> </ul>	10minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	Diario de campo	

		empieza a succionar, ahora abrirán papelería y la vaciarán, imaginen que tienen la página en blanco, limpia, vacía y procederán a respirar. Si vuelve aparecer una ventana emergente sobre el tema se volverá a repetir el proceso.				
<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pedirá que en una hoja escriban un mensaje motivacional para sí mismas y para el grupo para que se logre llevar este nuevo confinamiento de a mejor manera.</li> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Hoja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de papel</li> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>	

## **PLAN DE TALLER**

### **Sesión 7**

**Tema:** Arteterapia enfocado en estrés y ansiedad

**Objetivo de aprendizaje:** Brindar las herramientas necesarias, con el fin de que las personas puedan utilizarlas en su diario vivir

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar



MOMENTO		ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
<b>Actividades iniciales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienvenida</li> <li>• Caldeamiento: “Lo que nunca hice” Cuando una persona cuenta “lo que nunca hizo”, el resto de los participantes lo escuchan y quien haya vivido dicha experiencia levanta la mano. Todos y todas comparten su experiencia nunca vivida y cada vez que se levanta la mano se suma un punto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Stickers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<b>Experiencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una estrella especial: se les pedirá a las participantes que se sienten o se acuesten con los ojos cerrados, empezarán a respirar de una forma natural, luego van empezar a imaginar que hay una estrella en el cielo solo para ellas, eligiendo su propio aspecto ya sea brillante, grande, etc. Posteriormente pasarán a sentir la calidez de la estrella por todo el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Uva</li> </ul>	Pizarrón mágico

	<p>cuerpo, a medida que la estrella se refleje en su frente sientan como el estrés y las tensiones del día van desapareciendo de a poco, a continuación, imaginen que la estrella brilla en sus hombros, manos, pies y finalmente imaginen que todo su cuerpo se relaja con el calor de la estrella.</p> <p>Cuando estén listas se van a ir incorporando van alzar sus manos como que están tocando el cielo inhalan profundamente y mientras exhalan bajan sus manos suavemente.</p>				
<b>Reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿qué ha sucedido en su mente y en su cuerpo durante el recorrido corporal?</li> <li>• ¿Se había sentido de ese modo alguna vez?</li> <li>• Si es así, ¿cuándo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo</li> </ul>
<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arteterapia: A cada participante se le entregará un mándala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> </ul>	Mándala

		sencillo con anterioridad se les pedirá que lo pinten mientras se les coloca una canción instrumental			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• colores</li> </ul>	
	<b>Aplicación</b>	<p>Posteriormente cada persona expondrá su mandala y se les pedirá que expliquen brevemente como le hizo sentir al pintar el mismo</p> <p>Tal vez antes de entrar a sesión se sentía estresada, cansada o que emociones sintió a lo que estaba realizando el trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<p>Hoja de trabajo</p> <p>Mándala</p>
	<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atrás de su mandala van a escribir una crónica que les haya hecho sentir relajadas a lo largo de la semana</li> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Stickers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de papel</li> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>

## **PLAN DE TALLER**

### **Sesión 8**

**Tema:** Eliminando toxinas

**Objetivo de aprendizaje:** Poner en práctica varias técnicas, las cuales le permitan a las participantes relajarse y liberar su ansiedad y tristeza.

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

<b>MOMENTO</b>		<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>MEDIOS DE VERIFICACIÓN</b>
<b>Actividades iniciales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Caldeamiento: Se le pedirá a cada participante que tomen una hoja y que dibujen su estado de ánimo si se sienten felices deberán tomar los colores más llamativos, si se sienten tristes deberán tomar los tonos oscuros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Hojas</li> <li>• Colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<b>Experiencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirar para eliminar las toxinas del estrés: Esta es una práctica sencilla cuando te has habituado a ella. Busque un lugar tranquilo y agradable donde pueda sentarse o acostarse. Puede hacer esto durante cinco minutos o, si quieres, más.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Uva</li> </ul>	
	<b>Reflexión</b>	¿Qué cambios ha notado en la tensión de tu cuerpo, si es que ha notado alguno?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo</li> </ul>

	<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le pedirá a cada persona que comentan una historia inspiradora y esperanzadora la cual les haya gustado y sobre todo causado mucha relajación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	
	<b>Aplicación</b>	Se le pedirá a cada participante que brevemente mencionen porque escogieron esa historia, y si los actores que están dentro de la misma le generan paz, tranquilidad o algún tipo de malestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	
	<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le pedirá a cada participante que dibujen su emoción en una hoja de cómo se sienten al finalizar de la sesión y que en la parte inferior del dibujo coloquen en una palabra una palabra que les relaje.</li> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Hojas</li> <li>• Colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de papel</li> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>

## **PLAN DE TALLER**

### **Sesión 9**

**Tema:** siéntete y abrázate

**Objetivo de aprendizaje:** Aplicar técnicas que pueden ser aplicadas dentro de crisis de ansiedad y tristeza

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

Nombre del interventor: Michelle Salazar

MOMENTO		ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
<b>Actividades iniciales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Caldeamiento: con la ayuda de stickers que serán entregados con anterioridad, cada participante se los pegara en cualquier parte de su rostro la emoción con la que se identifica en ese momento y brevemente nos explicarán él porque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Stickers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<b>Experiencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La uva pasa: Con una uva pasa en la mano observamos su forma, textura, color, olor, etcétera. Una vez la hemos explorado, la comemos despacio recogiendo también impresiones mientras la tenemos en la boca. Así, vamos centrando la atención en la experiencia presente de observar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Uva</li> </ul>	



		y comer una uva pasa.				
<b>Reflexión</b>	<p>¿Qué sintió cuando la uva pasó por su mano?</p> <p>¿Qué sintió cuando se comió la uva?</p> <p>¿surgió alguna emoción en usted?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo</li> </ul>	
<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrazo mariposa: se les pedirá a las personas que se sienten en un lugar cómodo, colocaran sus brazos en forma de x como que se dan un abrazo se les pedirá que cierren los ojos y se empezara con una respiración profunda con tiempo, posteriormente se le pedirá a la persona que piense en un acontecimiento que le genere preocupación y vaya diciéndose yo puedo afrontar esta situación, yo soy capaz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>		

	<b>Aplicación</b>	<p>Con la ayuda de una aplicación se les pasara el enlace aquí cada participante va a escribir la emoción que sienten en ese momento, posteriormente cuando todas hayan colocado la emoción se reflejará en la pantalla y se podrá ver cuál de ellas es la que estuvo más presente a lo largo de la sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	Foto de las palabras
<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pedirá a cada participante que vuelvan a tomar un sticker si la emoción cambio la van a remplazar por la emoción que escogieron al principio y si sigue siendo la misma que al principio nos compartirán las razones de porque no existió un cambio.</li> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Stickers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de papel</li> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>	

## **PLAN DE TALLER**

### **Sesión 10**

**Tema:** Relajación mediante respiración

**Objetivo de aprendizaje:** Aplicación de técnicas de relajación que ayude a disminuir la ansiedad y tristeza

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO		ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
<b>Actividades iniciales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Caldeamiento: se le pedirá a cada participante que dramatice su emoción, es decir si la persona se siente feliz podrá dar un salto...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<b>Experiencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pedirá a las participantes que busquen un lugar tranquilo, luego se les dirá que una sus manos y presionen sus talones contra el suelo, se realizara tres o cuatro respiraciones profundas, luego se les pedirá que tensionen sus pies luego se les mencionara que vayan relajándose de a poco con el fin de eliminar esa tensión, posteriormente deberán llevar su atención hasta los tobillos, de igual manera los tensionaran y de a poco los relajarán, esto se repetirá con el vientre con los hombros y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Uva</li> </ul>	

		con el cuello finalmente empezaremos a relajarnos todo el cuerpo, nos estiraremos mientras hacemos una respiración profunda.				
<b>Reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se ha sentido al eliminar el estrés de este modo?</li> <li>• ¿Cómo y cuándo podría practicar esto para evitar que el estrés crezca en tu cuerpo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultáneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo</li> </ul>	
<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración intencionada: Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Respira con naturalidad mientras y o cuenta durante tu inspiración y tu espiración. Cuenta en voz alta. Ahora inspira mientras cuento hasta dos y expira mientras cuento hasta cuatro. Ahora vuelve a respirar normalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultáneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>		
<b>Aplicación</b>	Se les pedirá que en una hoja de papel dibujen brevemente que situación les	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo</li> </ul>	

	genera más estrés y al otro lado de la hoja dibujaran que es lo que les reconforta, puede ser una persona, una cosa o un lugar			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• hoja</li> </ul>	
<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pedirá que nuevamente dramaticen su emoción y las personas que vuelvan a escoger la misma deberán calificar su intensidad e identificar si era la misma que al inicio</li> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>

## PLAN DE TALLER

### Sesión 11

**Tema:** Pre cierre

**Objetivo de aprendizaje:** Identificar si el nivel de ansiedad en los participantes aumentado o a disminuido.

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO		ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Actividades iniciales		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Caldeamiento: se les pedirá a cada participante que en una hoja de papel dibujen su estado de ánimo tomando en cuenta que deben ser lo más creativas posible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Hojas de papel</li> <li>• Colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Hojas de papel</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	Experiencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija una actividad a la que generalmente se resiste o no le gusta hacer, ya sea conducir, lavar los platos, barrer, etc. Utilizando el ejemplo de lavar los platos: Antes de comenzar, dedica unos momentos a reflexionar sobre los platos y los utensilios y cómo te han ayudado a disfrutar de la comida, siente los movimientos de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>•</li> </ul>	

	tus manos, brazos, escucha el sonido del agua				
<b>Reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué actividades diarias evita generalmente?</li> <li>• ¿Cómo cambiaría su experiencia de esa actividad una actitud más curiosa?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo</li> </ul>
<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les explicará a todos los participantes que se les aplicará una vez mas que se les aplicara dos reactivos psicológicos, los cuales son la escala de ansiedad de Hamilton y el inventario de depresión de Beck, el cual tiene como objetivo ver si su ansiedad y estrés ha disminuido a lo largo de este tiempo</li> <li>• Posteriormente se les preguntará si tienen alguna duda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> <li>• Concentración</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	Inventario de depresión de Beck
<b>Aplicación</b>	Se iniciará con la aplicación de reactivo y posteriormente se realizará una comparación a ver si dichas emociones han disminuido y se procederá a realizar una devolución de la	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	Cuestionario de ansiedad de Hamilton.



		información de manera individual				
<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les mencionará que esta es la penúltima sesión y que mencione como se sintieron a lo largo de este proceso y que se llevan del mismo.</li> <li>• Y se les brindara una devolución de los resultados <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento de asistencia.</li> <li>• Agradecimiento y despedida</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>	

## PLAN DE TALLER

### Sesión 12

**Tema:** Sesión de Cierre

**Objetivo de aprendizaje:** Brindar un cierre de sesión adecuado en donde todos los participantes se sientan orgullosos y con las herramientas necesarias para afrontar dichas emociones.

**Beneficiarios:** Personal de enfermería de la clínica Club de Leones Quito Luz de América Centro Médico Metropolitano de Carcelén

**Duración:** 45 minutos

**Nombre del interventor:** Michelle Salazar

MOMENTO		ACTIVIDADES	TÉCNICA	DURACIÓN	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Actividades iniciales		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo de bienvenida</li> <li>• Se mencionará que esta es la última sesión</li> <li>• Caldeamiento: se le pedirá a cada participante que mencionen como se siente y que a la vez digan una expectativa de esta última sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>• Hojas de papel</li> <li>• Colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	Experiencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le pedirá a cada participante que en una hoja de papel escriban de todo lo que son capaces y lo que han logrado a lo largo de la pandemia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> <li>•</li> </ul>	Hoja de trabajo
	Reflexión	<p>¿se me complico realizar esta actividad?</p> <p>¿He logrado grandes cosas y nunca me he dado cuenta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de trabajo</li> </ul>

		¿soy consciente de que puedo dar más?				
	<b>Conceptualización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le pedirá a cada participante que saquen todos sus trabajos realizados a lo largo de la sesión y de todos ellos escojan uno, con el cual se han identificado más y brevemente van a recordar cómo se sentían aquel día y como se sintieron después de realizar esta actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diálogo simultaneo</li> <li>Concentración</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computadora</li> <li>Plataforma zoom</li> <li>Hojas de trabajo</li> </ul>	Hojas de trabajo
	<b>Aplicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada participante mencionara que técnica ha sido la que más ha utilizado en momentos de ansiedad y tristeza y si le ha generado tranquilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diálogo simultaneo</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computadora</li> <li>Plataforma zoom</li> </ul>	
	<b>Actividades de cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se les pedirá que cada uno mencione como se han sentido a lo largo de taller si sienten que esto les ha favorecido de la mejor manera, si las distintas técnicas brindadas en cada uno han sido aplicadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogo simultaneo</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computadora</li> <li>Plataforma zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lista de asistencia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posteriormente del 1 al 5 calificaran su estado de animo</li><li>• Seguimiento de asistencia.</li><li>• Palabras de agradecimiento.</li><li>• Refrigerio</li></ul>				
--	--	--	--	--	--