Programas del manejo del estrés en una unidad de rehabilitación de salud mental: Protocolo para su evaluación

María José Marín Artero[a], Irene Turrión Pérez[a], María José Gómez Santa[b], Jorge David Jiménez Jiménez[a]

[a]Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones (INAD), [b]EIR. Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones (INAD). Parc de Salut Mar. Barcelona.

XXXVI CONGRESO NACIONAL DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

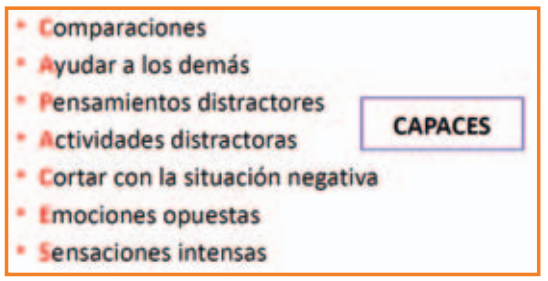
Introducción

El estrés se refiere a respuestas fisiológicas no específicas a situaciones indeseables, también se asocia con la irrupción o exacerbación de trastornos mentales(1). Las intervenciones terapéuticas, como los programas de manejo del estrés ayudan a prevenir problemas físicos y psicológicos minimizando las respuestas fisiológicas del cuerpo al estrés. La evidencia apoya la efectividad de las intervenciones de relajación en pacientes con trastornos mentales(2), las cuales son fáciles de aprender y de aplicar(3).

Las personas con esquizofrenia experimentan dificultades para hacer frente a la angustia y la ansiedad psicológicas, poseen limitadas estrategias de afrontamiento; por ello, no sorprende que se puedan lograr mejores resultados funcionales cuando se reconocen y tratan la angustia psicológica y la ansiedad. Una revisión sistemática demostró que proporcionar relajación muscular progresiva aliviaba los aliviaba y mejoraba el bienestar subjetivo(3).

Las técnicas de relajación se pueden administrar a pacientes con trastornos mentales durante la hospitalización. Las enfermeras de salud mental deberían integrar la psicoeducación en su práctica clínica seleccionando el contenido y los formatos de intervención adecuados para sus participantes(4). Estudios respaldan el uso de terapias para el manejo del estrés en pacientes hospitalizados con trastornos mentales para disminuir el estrés durante el ingreso(5).

Figura 1. Estrategias de mente sabia trabajadas en los talleres



Objetivos

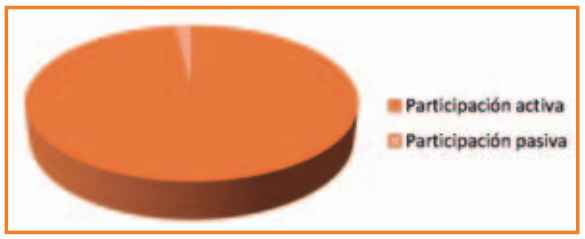
- Dotar de herramientas y técnicas de manejo autopersonal para regular la conducta ante las emociones, y reducir la ansiedad y el estrés, mediante técnicas de relajación y estrategias para tolerar las situaciones de crisis.
- Evaluar la disminución del estrés en los participantes y su satisfacción ante las capacidades obtenidas.

Metodología

Se evaluará el programa de manejo del estrés que viene aplicándose desde octubre de 2018. Mediante estudio cuasi-experimental, de un grupo, para determinar los tamaños del efecto del programa. Se reclutará una muestra de conveniencia entre los pacientes hospitalizados de las unidades de subagudos y alta dependencia psiquiátrica del Centre Fòrum del Parc de Salut Mar. Se establecerán criterios de elegibilidad y exclusión previamente determinados.

Porcentaje de participación total de pacientes ingresados

Grado de participación



Desarrollo

Se valorarán los estados de ansiedad pre-post mediante la aplicación individual del State Trait Anxiety Inventory (STAI). A cada participante se le aplicará una encuesta de satisfacción autodirigida con escala tipo likert adaptando el Client Satisfaction Questionnaire(CSQ-8).

Conclusiones

Los resultados de esta evaluación pretenden demostrar que la adquisición de técnicas para manejar el estrés por parte de pacientes con trastorno mental severo, les sirve para mejorar el afrontamiento diario en su proceso de rehabilitación para reincorporarse a la comunidad; además queremos demostrar que los pacientes las evalúan de forma positiva como una herramienta que adquieren durante el ingreso. Los programas de manejo del estrés deben ser vistos por enfermería como una intervención simple y factible, que pueden ser implementados con el mínimo coste.

Bibliografía

1. STIR-MSS [Internet]. [cited 2019 Feb 18]. Available from: http://www.repositorio.cenpat-conicet.gob.ar/bitstream/handle/123456789/415/theStressOfLife.pdf?sequence=1
2. Klainin-Yobas P, Ignacio J, He H-G, Lau Y, Ngooi BX, Koh SQD. Effects of a Stress-Management Program for Inpatients With Mental Disorders. Biol Res Nurs [Internet]. 2016 Mar [cited 2019 Feb 18];18(2):213–20. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26183182
3. Vancampfort D, Correll CU, Scheewe TW, Probst M, De Herdt A, Knapen J, et al. Progressive muscle relaxation in persons with schizophrenia: a systematic review of randomized controlled trials. Clin Rehabil [Internet]. 2013 Apr 27 [cited 2019 Feb 18];27(4):291–8. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22843353
4. Shah LBI, Klainin-Yobas P, Torres S, Kannusamy P. Efficacy of Psychoeducation and Relaxation Interventions on Stress-Related Variables in People With Mental Disorders: A Literature Review. Arch Psychiatr Nurs [Internet]. 2014 Apr [cited 2019 Feb 18];28(2):94–101. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24673782
5. Lee JW, Ha JH. The Effects of an Acceptance-Commitment Therapy Based Stress Management Program on Hospitalization Stress, Self-Efficacy and Psychological Well-Being of Inpatients with Schizophrenia. J Korean Acad Nurs [Internet]. 2018 Aug [cited 2019 Feb 18];48(4):443. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30206195

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addicions

Parc de Salut MAR Barcelona