



**Nombre de alumnos:
PAOLA JANETH V.G**

**Nombre del profesor:
MORALES GOMEZ NAYELI**

**Nombre del trabajo:
IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL
EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: SEMINARIO DE TESIS

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a viernes 26 de junio del 2023

Planteamiento del problema

Salud mental es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Al igual nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones.

El 48.5% de las(os) Enfermeras(os) generan algún grado de estrés, ya que otorgar cuidados en situaciones estresantes provoca impacto en la salud. La OMS declara que alrededor de 300 millones de personas en todo el mundo y de 1 de cada 4 personas tendrán algún problema de salud mental a lo largo de su vida.

La Salud Mental en México un aspecto inherente a la política social, se relaciona al igual que la salud física, con la pobreza, en donde la incidencia de estos padecimientos exige de los afectados mayor propósito de los pocos ingresos que generan.

La Salud Mental en Comitán de Domínguez Chiapas un aspecto relevante en situaciones social, político, tanto como personal, pero poco abarcado relacionado al desinterés no apta a pesar de tener conocimientos básicos, aspecto de llevarlo a cabo por el personal de enfermería donde exige mayor compromiso de conocimientos.

Es estresante ya que son propias del trabajo diario, pues dentro de las responsabilidades se encuentran la preservación de la vida y evitar el sufrimiento de aquellos que la necesitan, ocasionando que muchas veces deje a un lado su propio auto-cuidado.

Estas experiencias adquiridas en el quehacer cotidiano dejan de manifiesto que la parte más afectada es la mental, por la intensa carga emocional que conlleva, y que es necesario controlar cuidadosamente para que se pueda resolver la situación de manera eficiente en el paciente, pero que, cuando hay desenlaces

negativos o fatales se acompaña de sentimientos de frustración, temor, rabia o desesperación.

suele afectar en el sector salud sea pública o privada a largo o corto plazo. Que se ha comprobado que en la mayor parte de los casos no son capaces de seguir abordando e informarse a profundidad por la falta de interés para llevarlo a cabo en la solución de sus situaciones personales, por lo cual conlleva consigo problemas en sus áreas laborales causantes del estrés que el personal de enfermería que afronta al paso de su desarrollo profesional, considerando importante guiar al profesional de la salud a controlar, de manera que él no se vea afectado.

Resulta paradójico que la principal función de enfermería sea la promoción de la salud y que sin embargo sean el sector más vulnerable, por tanto, la propuesta radica en hacer conciencia del manejo y autocuidado de su salud mental a través de, conferencias, pláticas, actividades, reglas del autocuidado. De igual forma aplicar un control periódico de la evaluación y gestión del riesgo.

Objetivos

Objetivo general

Conocer, identificar e informar para hacer conciencia en el personal de salud, acerca de la importancia de la salud mental.

Objetivos específicos

- Conocer los factores más comunes que suelen afrontar en el entorno laboral el personal de enfermería.
- Identificar la relación de estrés hospitalaria y ansiedad en el personal de enfermería.
- Informar al personal de enfermería sobre la importancia que tiene la salud mental, llevando consigo actividades como:

Taller para fortalecer red de apoyo y trabajo en equipo.

Taller en técnicas de relajación

Grupos focal de evaluación

Realización de encuestas de apropiación

Justificación

En el área laboral de la salud generalmente el personal de enfermería suele afrontar situaciones de suma importancia, que con lleva a los cuidados e interacción con los pacientes con diversas dificultades, debido a ello el personal de enfermería no se percata de su propia salud, siendo que es uno de los primeros puntos del enfermero a priorizar, para garantizar un buen desempeño tanto laboral como personal.

El desempeño en la licenciatura de enfermería constantemente conlleva un estricto régimen laboral hacia los enfermeros lo cual genera cambios emocionales drásticos. De tal manera que afecta la estabilidad conllevando a que la percepción de las cosas sea aún más difícil de afrontar y percibir. Causada por la cantidad de pacientes que atender, exigencias dentro de un hospital, y el poco tiempo laboral.

Son muchas las situaciones que el personal de enfermería presenta ante el cambio mensual de servicio y el cambio de turno por tal motivo se hará conocer al adscrito sobre las necesidades emocionales que presenta el personal de enfermería, y se hará que la comunicación, percepción, salud del el personal de enfermería mejore a tal grado que sea capaz de comprender y establecer las situaciones, así como también se elaborará actividades físicas, Taller para fortalecer red de apoyo y trabajo en equipo, taller de técnicas de relajación. Tratando de mejorar el desempeño laboral del personal de enfermería. Aportando conocimientos apropiados para apoyo grupal, mejorar el estado físico y mental, con base a técnicas de relajación. Siendo gran ayuda para el personal de enfermería, logrando una mejor relación y trabajo en equipo entre lo laboral y personal.

Hipótesis

Promover intervenciones que ayuden a los profesionales de enfermería a informarse sobre la importancia de la salud mental para amortiguar y minimizar las consecuencias negativas del estrés laboral, y en consecuencia mejorar su práctica clínica habitual.

Es fundamental fomentar la prevención desde la propia organización. Como poner en orden cuales son actividades iniciales para llevar una mejor información clara de cuál es el orden del trabajo a realizar. Tomando en consideración que cada proceso a realizar conlleva a tomar acciones concretas de tal forma de que la información sea clara y suficiente para no restar tiempo a las demás actividades.

Hipótesis:

conocer, identificar e informar de manera oportuna sobre la salud mental en el personal de enfermería ayuda a reducir los casos de riesgo.

Unidad de análisis:

Personal de enfermería del Hospital General María Ignacia Gandulfo de Comitán de Domínguez Chiapas.

Variable independiente

La salud mental de la personal enfermería Hospital General María Ignacia Gandulfo de Comitán de Domínguez Chiapas.

Variable dependiente

Conocer, identificar e informar para reducir riesgos de salud mental.