



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA



**“ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ESTADO
EMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL”**

ELABORADO POR:

EVELYN DOMÍNGUEZ

DIRECTORA:

MSC. PAOLA TITO

IBARRA - 2021

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
POBLACIÓN.....	5
OBJETIVOS.....	5
Objetivo General.....	5
Objetivo Específico.....	5
DEFINICIONES.....	6
Estado Emocional.....	6
Diferencias entre emoción y estado de ánimo.....	7
ACTIVIDADES PARA EL CONTROL DEL ESTADO EMOCIONAL.....	8
Relajación Muscular.....	8
Ejercicios de Respiración.....	13
Musicoterapia.....	14
Alimentación Saludable.....	15
Descanso adecuado.....	16
Actividad Física.....	17
Evitar el consumo de bebida alcohólicas y sustancias estupefacientes.....	¡Error! Marcador no definido.
TIPS PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL.....	18
BIBLIOGRAFÍA.....	21

PRESENTACIÓN

La Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte, la Carrera de Enfermería, y el autor de la investigación presenta la **GUÍA DIDACTICA "ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL EN EL AMBITO LABORAL"** dirigida a los internos rotativos del hospital san Vicente de Paúl, construida como resultado de la investigación de **"ESTADO EMOCIONAL RELACIONADO CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN LOS INTERNOS ROTATIVOS HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL 2021"**

La guía contiene temas relacionados para el mejoramiento del estado emocional, técnicas y actividades de relajación; ya que nos encontramos en una época de mucho estrés por la pandemia que se presentó desde el año 2020.

INTRODUCCIÓN

El estado emocional es el bienestar de toda persona, que en toda situación les permite ser conscientes de las capacidades que tiene, observar las dificultades normales de la vida diaria y realizar trabajos productivos. El ánimo se relaciona con el estado emocional que se conserva en cada individuo en un momento dado.

En la actualidad estamos pasando por momentos difíciles por la pandemia por el brote del virus SARS COV-2 como un problema de salud pública internacional. Por lo que existe un alto riesgo de propagación de la enfermedad COVID-19 a nivel mundial.

Observando que el personal de salud se siente afectado al ver como los pacientes van deteriorando su salud, las múltiples emociones que en esos momentos tienen, llegan a afectar el estado emocional.

POBLACIÓN

La guía está dirigida a los internos rotativos del Hospital San Vicente de Paúl.

OBJETIVOS

Objetivo General

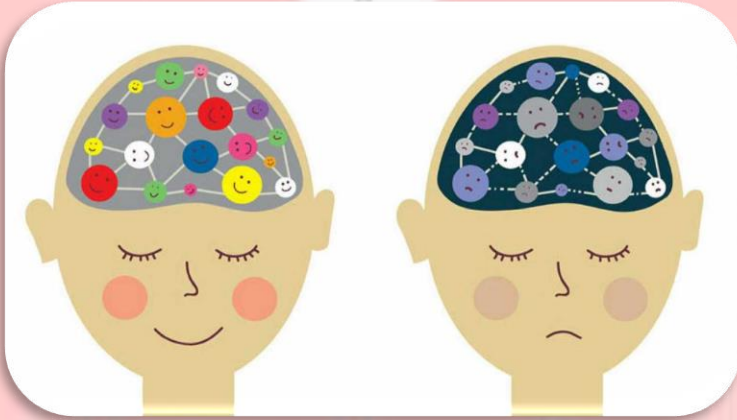
Implementar la guía didáctica de "ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL CUANDO SE ENCUENTRE EN EL AMBITO LABORAL" como un documento valioso para los internos rotativos

Objetivo Específico

- Educar a los internos rotativos para que tengan un mejor manejo de sus emociones ante el estrés laboral.
- Fomentar la participación de los internos rotativos para que utilicen la guía educativa

DEFINICIONES

Estado Emocional



"La salud emocional está íntimamente ligado al equilibrio adecuado de nuestras emociones para afrontar la vida con el optimismo necesario e implica que sentamos la sensación de estar bien con nosotros mismos.". (1)

"La emoción se define como una reacción intensa del organismo ante la valoración de ciertos estímulos externos que produce determinados cambios fisiológicos y psicológicos".(2)

Diferencias entre emoción y estado de ánimo

“Las principales diferencias entre ambos son que el estado de ánimo dura más tiempo, es menos intenso y específico y no necesariamente necesita un estímulo para que aparezca. Además, el estado de ánimo no tiene expresiones faciales propias, mientras que las emociones básicas sí que las tienen”.(2)



ACTIVIDADES PARA EL CONTROL DEL ESTADO EMOCIONAL

Relajación Muscular

Ejercicio de estiramiento y rotación externa de hombro.

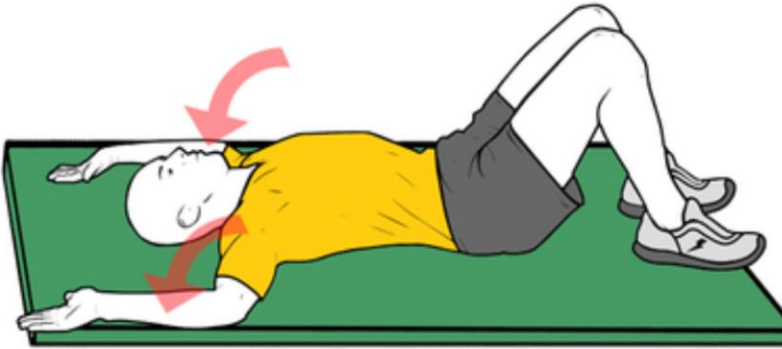


Descripción:
Empuje los hombros hacia atrás 10 veces y luego hágalo hacia delante de igual manera

10 veces suelte, por último, haga círculos con los hombros por 10 veces. Solo recuerde aflójese y relájese

Beneficio: Relaja musculatura de la región temporal, mejora la tensión y previene contractura. (3)

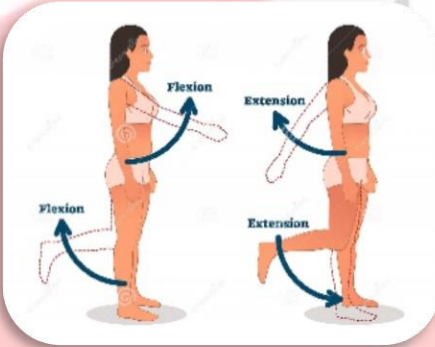
Espalda-hombros-abdomen



Descripción: Arquear el torso de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás, estira las manos sujetando sus manos, nótese la tensión. Estírese ligeramente hacia un lado y otro.(3)

Beneficio: Relajación de músculos intercostales, y tendones del hombro, colabora mejorar la sintomatología de neuralgias intercostales. (3)

Extensión y flexión de Brazo



Descripción: Se procede a doblar los codos y tense los brazos durante 5 a 7 segundos. Afloje y estire los brazos.

Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos.

(3)

Beneficio: Mejora la relajación del musculo Bíceps, contribuye a la disminución de la tensión a nivel del brazo. (3)

Estiramiento de Deltoides

Descripción: Con apertura de los pies de manera más ampliada que la altura de los hombros, y en dirección hacia el suelo estire de manera tensionada los miembros superiores hacia el suelo,



Beneficio: Disminuye la tensión en la región clavicular, y en hombros, deberá complementarse con serie de ejercicios para miembro superior. (3)

Relajación pasiva más imaginación guiada.



Esta combinación de técnicas exige una mayor capacidad de concentración y receptividad, pero te permitirá alcanzar una mayor relajación en menos tiempo.

Practicándola podrás relajar las tensiones musculares sirviéndote de un orden mental

Concéntrate en visualizarlas de forma clara, intentando vivirlas como si fueran una situación real.

De esta manera, conseguirás entrar en un estado de relajación profunda. (4)

Ejercicios de Respiración



Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y saca pecho.



Ahora cierra la boca y toma lentamente aire por la nariz.



Después suelta el aire despacio. Respira así varias veces.

1. Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón.
2. Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva. Aguante la respiración por un momento.
3. Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender. (3)

Beneficios: Técnicas de respiración son una estrategia básica de relajación que resulta de utilidad en el manejo de síntomas físicos asociados al estrés y la ansiedad. (5).

Musicoterapia



- Efectiva para disminuir el nivel de estrés de un individuo.
- Al momento de escuchar música se relaja nuestro cuerpo cuando en el entorno que nos encontramos no exista mucho ruido

Beneficios: La música conecta el interior de cada persona, sana las emociones, creando un marco favorecedor de comunicación consigo mismo eliminando tensiones. (3)

Alimentación Saludable



Lo mejor que podemos hacer para no estar estresados es cuidar nuestra alimentación Disminuyendo los azúcares, las grasas saturadas y colesterol.

Aumentando el consumo de fibra vegetal, proteínas, de frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, frutos secos, aumento en el consumo de pescado. (3)

Beneficio: Nuestra manera de pensar, sentir, percibir las cosas también depende del estado nutricional, los beneficios del consumo de fruta y vegetales, radican en su valor nutricional.(5)

Descanso adecuado



- Se debe hacer el hábito de Levantarse todos los días a la misma hora
- Evitar el consumo de la cafeína desde la tarde, además no consumir cigarrillos y bebidas alcohólicas
- Evitar comidas y cenas pesadas de difícil digestión
- Cuidar el ambiente de la habitación, estar libre de ruidos y mantener una temperatura agradable. (3)

Beneficios: El ciclo de vigilia - sueño es uno de los ritmos más importantes, si se ve alterado se provocará insomnio siendo devastadora para la salud. (3)

Actividad Física

Descripción: actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos.

La actividad física hace referencia a todo movimiento. La actividad

física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.(6)



Beneficio:

Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.

Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumentando la autoestima y proporcionando el bienestar psicológico.

TIPS PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL



Satisfacción en el lugar de trabajo: debes sentirte cómodo y feliz con lo que haces. si te sientes estresado, lo primero es preguntarte qué es lo que falla y cómo podrías afrontarlo.(7)

Apoyo personal y social: el apoyo familiar puede ayudar al afrontamiento de situaciones desagradables (7)





Comunicaciones abiertas:

la comunicación es un factor muy importante para que podamos expresar lo que deseamos

y evitar la despersonalización que se ha mencionado anteriormente.(7)

Mejora la organización

personal: paso para poder llevar a cabo nuestros objetivos en la vida utilizando técnicas de afrontamiento.(7)






Desarrollo de habilidades profesionales: nunca te quedes estancado o bloqueado, siempre incrementa el desarrollo de

habilidades para que te sientas realizado y evites el estrés laboral.(7)

BIBLIOGRAFÍA

1. estados-de-animo @ azsalud.com.
2. como-influye-el-estado-de-animo-en-la-salud-126788 @ theconversation.com.
3. Chavez K, Quito J. Estrategias de prevención y afrontamiento del síndrome de burnout en estudiantes del internado rotativo de las carreras de medicina y enfermería. 2019;12. Available from: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5433/2/UNACH-EC-FCS-ENF-2019-GUIA-0006-1.pdf>
4. agosto-2019-5-tecnicas-relajacion-manejar-estres-ansiedad @ www.aecc.es [Internet]. Available from: <https://www.aecc.es/es/tu-salud-es-lo-primero/agosto-2019-5-tecnicas-relajacion-manejar-estres-ansiedad>
5. Ejercicios-de-relajacion-para-practicar-en-casa @ www.minsalud.gov.co [Internet]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Ejercicios-de-relajacion-para-practicar-en-casa.aspx>
6. World Health Organization. Physical-Activity @ Www.Who.Int [Internet]. 2018. Available from: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
7. 4f8240187fc4a08bcd39f9fa1db8d63bce828322 @ psicopedia.org [Internet]. Available from: <https://psicopedia.org/3186/como-prevenir-el-burnout-o-estres-laboral-y-una-guia-en-pdf/>



**"La salud emocional es más importante
que un cuerpo en forma"**