

Estudio piloto de una Intervención Cognitivo Conductual para la disminución del estrés percibido en el personal de enfermería del servicio de Medicina Interna en un hospital de la Ciudad de México.

Bravo, X., Niño, R., Santillán, C., Ordaz, M. y Gallardo, M.

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México.

xyadirabp@gmail.com / isabel.nino.higuera@gmail.com

Una de las poblaciones que se caracteriza por tener una mayor probabilidad de desarrollar estrés laboral crónico es el personal de salud. En el caso del personal de enfermería, se han identificado como factores desencadenantes la escasez de personal, la sobrecarga laboral, el trabajo en turnos, el contacto directo con la enfermedad, el dolor y muerte, problemas con la jerarquía, entre otros. Éstos al presentarse constantemente favorecen cambios de humor, burnout e impactan en el desempeño laboral. Diversas intervenciones en las que se han observado resultados favorables a corto y largo plazo en la reducción del estrés laboral se han basado en los principios de la Terapia Cognitivo Conductual mediante la instrucción de estrategias como la relajación, comunicación o solución de problemas. Con base en esto, el objetivo general del presente trabajo fue evaluar el efecto de una intervención cognitivo-conductual para el desarrollo de habilidades de afrontamiento para la disminución de estrés laboral en un grupo de enfermería del servicio de Medicina Interna de un hospital de tercer nivel de la Ciudad de México. Como objetivos específicos se buscó identificar la estrategia de afrontamiento predominante, así como la diferencia en el nivel de estrés antes y después de la intervención. El grupo fue evaluado mediante el Cuestionario de Estrés Percibido de Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1988). La muestra estuvo compuesta por siete enfermeras, de 24 a 38 años, dos con carrera técnica, tres con licenciatura y dos con posgrado; cinco eran enfermeras, una auxiliar de enfermería y una jefe de enfermería, seis con menos de 10 años laborando; cinco solteras y dos casadas. Los resultados mostraron que el promedio de puntaje de la Escala de Estrés Percibido fue de 28, indicando una percepción de estrés alto en el grupo, siendo las participantes con posgrado quienes obtuvieron un puntaje total más alto, así como en el factor de Autoeficacia o control de las situaciones estresantes o amenazantes, mientras que las de licenciatura presentaron un mayor puntaje en el factor de Percepción de desamparo o pérdida de control. En cuanto al Inventario de Estrategias de afrontamiento se identificó la estrategia de Distanciamiento con mayor predominancia, mientras que la de Negación con menor. No fue posible identificar diferencias significativas de la intervención, sin embargo, mediante al prueba Wilcoxon se obtuvo un tamaño del efecto medio ($z = -1.86$; $p = 0.82$; $r = -0.70$) en el nivel de estrés percibido, siendo mayor en la Percepción de desamparo o pérdida de control ($z = 2.23$; $p = 0.28$; $r = -0.84$); en el caso del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, en la estrategia de Distanciamiento se observó un tamaño del efecto medio ($z = -1.63$; $p = 0.19$; $r = -0.61$), así como en la Evasiva ($z = -1.03$; $p = 0.4$; $r = -0.39$) y bajo en el Análisis Cognitivo Reflexivo ($z = -0.53$; $p = 0.7$; $r = -0.20$). Si bien la intervención muestra un ligero beneficio proporcionado por las estrategias entrenadas, factores como la motivación y cooperación de las participantes en las actividades, así como la disponibilidad de tiempo y recursos, pudieron repercutir en los resultados obtenidos.

Palabras clave: Estrés laboral; Afrontamiento; Enfermería; Intervención grupal; Cognitivo-Conductual.

Pilot study of a Cognitive Behavioral Intervention for the reduction of perceived stress in the Internal Medicine nursing staff in a hospital in Mexico City.

Bravo, X., Niño, R., Santillán, C., Ordaz, M. & Gallardo, M.

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México.

xyadirabp@gmail.com / isabel.nino.higuera@gmail.com

One of the groups that is characterized by having a greater probability of developing chronic work stress is the health care personnel. In the case of nursing staff, the mainly triggers of chronic stress are shortages of personnel, work overload, work shifts, direct contact with the disease, pain and death, different levels of hierarchy, among others. When these stressors are constantly present, nurses can develop burnout, emotional instability and it impacts on their job performance. Several Cognitive behavioral interventions have demonstrated reduction of work stress in short and long term. Some examples of cognitive behavioral strategies are relaxation, communication or solving problems. Based on this, the general objective of this study was to evaluate the effect of a cognitive-behavioral intervention for the development coping skills for the reduction of work stress in an Internal Medicine nursing group in a high specialty hospital at the Mexico City. The specific objectives were to identify the predominant work stress coping strategy and describe the difference in the stress level before and after cognitive-behavioral intervention. The nursing group was evaluated with Perceived Stress Scale of Cohen, Kamark, y Mermelstein (1983) and the Coping Strategies Inventory of Lazarus and Folkman (1988). The sample was integrated for seven nurses, from 24 to 38 years old, two with technical degree, three with bachelor's degree and two with master degree; five were nurses, one was nursing assistant and one was principal nurse; six with less than 10 years working; five were single and two were married. The results showed that the average score of the Perceived Stress Scale was 28, indicating a high perception of stress in the nursing group. The nurses with master degree showed highest score in the Perceived Stress Scale, mainly in the in factor of self-efficacy or factor of stressful situations control. On the other hand, nurses with bachelor's degree had the highest score in the abandonment perception or the loss of control factor. Regarding the Coping Strategies Inventory, the strategy with greater predominance was the Distancing Strategy, and the strategy with less predominance was Negation Strategy. It was not possible to identify significant differences in the intervention, however, the Wilcoxon test obtained a medium effect size ($z = -1.86$, $p = 0.82$, $r = -0.70$) in the Perceived Stress, being higher in the Abandonment Perception or loss of control factor ($z = 2.23$, $p = 0.28$, $r = -0.84$); in the case of Coping Strategies Inventory, it was observed a medium effect size in the Distancing and Evasive Strategies ($z = -1.63$; $p = 0.19$; $r = -0.61$; $z = -1.03$, $p = 0.4$, $r = -0.39$), and low effective size in Reflective Cognitive Analysis ($z = -0.53$, $p = 0.7$, $r = -0.20$). Although the results of the cognitive-behavioral intervention showed a slight benefit in the nursing groups, there were factors as motivation and commitment of participants as well as time availability and limited resources that could have impacted on the results obtained.

Keywords: Work stress; Coping; Nursing; Group intervention; Cognitive-Behavioral.