



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE ENFERMERÍA

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

TEMA

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS RELACIONADO A LAS PRÁCTICAS
PREPROFESIONALES EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL
GENERAL MARTIN ICAZA EN EL PERIODO ENERO-AGOSTO 2024.

AUTORES

LAMAN AYALA DOMENICA WENSIU

VERA SOLIS LIDICE LISETH

TUTORA

DRA. VERONICA ALEXANDRA AYALA ESPARZA

Babahoyo - Los Ríos – Ecuador

2024

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	VI
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	IX
INFORME FINAL DEL SISTEMA ANTIPLAGIO.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT	XII
CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN	1
1.1. Contextualización de la Situación Problemática	2
1.1.1. Contexto Internacional.....	4
1.1.1. Contexto Nacional	5
1.1.2. Contexto Local.....	6
1.2. Planteamiento del Problema	7
1.2.1. Problema General.....	8
1.2.2. Problemas Específicos	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos de investigación.....	9
1.4.1. Objetivo General.....	9
1.4.2. Objetivos Específicos	10
1.5. Hipótesis	10
1.5.1. Hipótesis General	10
1.5.2. Hipótesis Específicas.....	10

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO	11
2.1. Antecedentes	11
2.2. Bases Teóricas.....	12
2.2.1. Teorizante de Betty Neuman	12
2.2.2. Salud Mental y Enfermedad Mental	13
2.2.1.1. Evaluación de la Disfunción y el Deterioro	16
2.2.1.2. Recuperación	17
2.2.1.3. Signos Tempranos de Problemas de Salud Mental	18
2.2.4. Causas de la Enfermedad Mental	19
2.2.5. Estrés.....	20
2.2.5.1. Respuesta al Estrés.....	20
2.2.5.2. Efectos del Estrés Crónico.....	21
2.2.5.3. Signos y Síntomas de Estrés	22
2.2.6. Estrategias de Manejo del Estrés para los Internos de Enfermería	23
2.2.6.1. Estrategias Individuales	23
2.2.6.2. Estrategias Organizacionales	24
2.2.6.3. Estrategias de Equipo.....	25
CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA	28
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	28
3.1.1. Según el Enfoque	28
3.1.1.1. <i>Cuantitativo</i>	28

3.1.2. Según el Propósito	28
3.1.2.1. <i>Estudio No Experimental</i>	28
3.1.3. Según el Lugar	28
3.1.3.1. <i>De Campo</i>	28
3.1.4. Según el Nivel de Estudio.....	28
3.1.4.1. <i>Estudio Descriptivo</i>	28
3.1.5. Según Dimensión Temporal	29
3.1.5.1. <i>Transversal</i>	29
3.2. Método de Investigación.....	29
3.3. Operacionalización de variables.....	30
3.2.1 Variables Independiente	31
3.2.2. Variable Dependiente	31
3.3. Población y Muestra	32
3.3.1. Población	32
3.4. Técnicas e Instrumentos	32
3.4.1. Técnicas	32
3.4.2. Instrumentos	32
3.5. Procesamiento de Datos.	33
3.6. Aspectos Éticos.....	33
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	35
4.1. Resultados	35

4.1.1.1. Datos demográficos de los internos rotativos de la carrera de enfermería del Hospital General Martín Icaza	35
4.1.1.2. Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza durante las prácticas pre profesionales.....	37
4.2. Discusión.....	42
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1. Conclusiones.....	43
5.1.1. Conclusión General	43
5.1.2. Conclusiones Específicas	43
5.2. Recomendaciones	44
REFERENCIAS	45
ANEXOS.....	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Rango de edad	35
Gráfico 2. Sexo	36
Gráfico 3. Estado Civil	36
Gráfico 4. Duración de la práctica	37
Gráfico 5. Principales fuentes de estrés en las prácticas pre profesionales de los internos de enfermería	37
Gráfico 6. Sensación de pertenencia de los internos de enfermería en el equipo de trabajo	38
Gráfico 7. Nivel general de estrés de los internos de enfermería durante sus prácticas preprofesionales.....	38
Gráfico 8. Impacto del estrés en el desempeño profesional	39
Gráfico 9. Impacto del estrés en el bienestar general	39
Gráfico 10. Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería.....	40
Gráfico 11 . Efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería	40
Gráfico 12 . Tipos de apoyo para manejar el estrés de los internos de enfermería durante sus prácticas preprofesionales	41
Gráfico 13. Tiempo dedicado semanalmente a actividades de afrontamiento al estrés	41

DEDICATORIA

Con cariño, dedico este trabajo a mi abuelo Jacinto, quien siempre creyó en mí y me animó a alcanzar mis sueños. Su ausencia se siente profundamente, pero su espíritu sigue vivo en cada una de mis metas.

Domenica Wensiu Laman Ayala

DEDICATORIA

Mi eterno agradecimiento a “**DIOS**” por haberme permitido llegar hasta este punto de mi vida y haberme dado salud para lograr mi objetivo, además de su infinita bondad y amor por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de mi estudio, gracias Dios por impulsarme a buscar y lograr uno de mis sueños.

Con un mucho amor a mi querida madre **Lina Solís Acosta** quien es el pilar fundamental de mi vida. Esta tesis es un tributo a ti, mi fuente inagotable de fortaleza y amor en mi búsqueda de conocimiento. A través de tus enseñanzas y cariño, has dejado una huella imborrable en mi vida, mi éxito académico es un reflejo de tu inquebrantable dedicación. Te amo con todo mi corazón y este proyecto de tesis es mi modesta forma de agradecerte todo lo que has hecho por mí.

A mi querida tía **Alexandra Acosta Ortega** a quien quiero como una madre, quiero expresar mi más sincero agradecimiento por siempre estar presente en mi vida, tu apoyo incondicional ha sido un regalo invaluable que siempre llevare en mi corazón, no hay palabras suficientes para agradecerte todo lo que has hecho por mí, tu presencia en mi vida ha sido una bendición. Tu generosidad y bondad son un verdadero tesoro, te amo tía.

A mi familia porque cada uno de ellos me ayudaron con sus consejos de una u otra forma animándome a que siga adelante y luche por alcanzar las metas que me he propuesto.

Para mi Ángel Sarita que está gozando de la misericordia de Dios allá en el cielo, que, aunque ya no está en este plano terrenal conmigo nunca dejara de ser especial en mi vida, sé que me cuida y me protege, sé que está muy orgullosa de mis logros. Agradezco infinitamente tanto amor y cariño que me diste durante mi infancia y todos los valores que me inculcaste, te amo hasta el infinito.

Este proyecto me lo dedico a mí por no rendirme jamás, por el esfuerzo y la constancia al querer alcanzar mis metas sin importar los obstáculos que tuve que pasar, por demostrarme a mí misma que soy fuerte, valiente y perseverante, me

perdono por todas las veces que dudé de mis capacidades, abrazo y valoro cada logro obtenido, me siento orgullosa de la persona que soy, y estoy segura que Dios tiene grandes planes para mi vida.

Lidice Liseth Vera Solis

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron al desarrollo de este proyecto.

En primer lugar, a mi tutora, la Dra. Verónica Ayala, mi más sincero agradecimiento por su invaluable guía y paciencia durante el desarrollo de este proyecto. Su conocimiento y experiencia han sido fundamentales para mi crecimiento académico.

A mis padres, por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificio. Gracias por creer en mí y por brindarme todas las herramientas para alcanzar mis objetivos.

A Paula Santana, mi mejor amiga y confidente gracias por tu humor y tu capacidad para hacer que cualquier situación sea más llevadera. Tu amistad ha sido un verdadero regalo.

A mi compañera Lidice Vera, gracias por tu amistad incondicional, y por siempre estar dispuesta a escucharme. Tu apoyo ha sido fundamental en este proceso. Gracias por ser la hermosa persona que siempre has sido, por permitirme ser tu amiga y por hacerme sentir tan especial. Nunca olvidaré todo lo que has hecho por mí. Eres una persona excepcional.

Domenica Wensiu Laman Ayala

AGRADECIMIENTO

A Dios, gracias por la vida, por la salud, protección y sabiduría que me has dado para seguir adelante, siempre eres lo primero en todo lo que emprendo. A ti te debo todo lo que soy, sin ti nada es posible.

Agradezco a mi amada madre por su amor, por su sacrificio y apoyo incondicional siempre, por enseñarme a ser segura de mí misma y a no rendirme a pesar de los duros y difíciles momentos. Madre eres mi motivación, mi mayor felicidad es verte feliz y orgullosa de mi al saber que a pesar de los obstáculos estoy por culminar mi carrera universitaria, deseo que DIOS me regale vida para cumplir todos mis sueños y yo poder cumplir los tuyos, gracias por absolutamente todo, te amo por siempre.

A mi querida tía Alexandra Acosta, gracias por creer y confiar en mí, por formar parte importante en mi vida, por tu apoyo incondicional, por tu constante disposición para ayudarme en todo momento de mi vida, aprecio como tu sabiduría y tu fortaleza han enriquecido mi existencia, gracias por ser mi refugio y mi guía, admiro tu fuerza y tu valentía, le pido a Dios mucha salud para tu vida, para poder disfrutar de tu valiosa presencia, te amo.

A mi familia en general, gracias por todo su apoyo. En especial a mi Hermana y mis sobrinos porque ustedes me alientan a seguir de pie.

Quisiera expresar mi más sincera gratitud a mi querida tutora de tesis, la Dra. Verónica Ayala Esparza cuyo conocimiento y consejo experto han sido insustituibles. Su confianza en mi capacidad y su ayuda oportuna han sido pilares fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

Un agradecimiento especial para la "Universidad Técnica de Babahoyo" quién me acogió en sus aulas y junto a los maestros me guio en el arduo camino del saber. Gracias queridos catedráticos no solo me enseñaron la teoría y la practica en cada materia, sino también los valores éticos y morales para ser una excelente profesional.

No se me puede olvidar aquellos(as) que siempre estuvieron presentes en cada una de las diferentes etapas de mi vida y que no los menciono pues sería muy

extensa la lista, sin embargo, gracias a todos ustedes, me convierto en la consecuencia de aquella oración y confianza que fue depositada en mí, gracias por creer en mí.

A mi estimada compañera de fórmula Domenica Laman, por ser una persona esforzada y comprometida por alcanzar el sueño que casi logramos, gracias por tu paciencia, ayuda, tiempo y responsabilidad, gracias por permitirme ser parte de tu vida, te deseo todo el éxito de mundo. Dios te bendiga siempre querida amiga, te quiero.

Me agradezco, porque a pesar de todo he sido valiente, constante y perseverante, porque muchas veces quise renunciar, pero a pesar de todo lo sigo intentado sin rendirme, por soñar y amar a pesar de las circunstancias. Me agradezco, me abrazo, me valoro y me felicito.

Lidice Liseth Vera Solis

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FECHA: 28/8/2024
HORA: 14:13

SR(A).

LCDA. FATIMA RENE MEDINA PINOARGOTE
COORDINADOR DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
EN SU DESPACHO.-

DE MI CONSIDERACIÓN:

EN ATENCIÓN A LA DESIGNACIÓN COMO DOCENTE TUTOR PARA GUIAR EL TRABAJO DE TITULACIÓN
CON EL TEMA:

MODALIDAD	FASE	TEMA
TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS RELACIONADO A LAS PRÁCTICAS PREPROFESIONALES EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL GENERAL MARTIN ICAZA EN EL PERIODO ENERO-AGOSTO 2024

PERTENECIENTE A EL/LOS ESTUDIANTES:

FACULTAD	CARRERA	ESTUDIANTE
FCS	ENFERMERÍA (REDISEÑADA)	VERA SOLIS LIDICE LISETH
FCS	ENFERMERÍA (REDISEÑADA)	LAMAN AYALA DOMENICA WENSIU

AL RESPECTO TENGO A BIEN INFORMAR QUE EL/LOS ESTUDIANTES HAN CUMPLIDO CON LAS DISPOSICIONES ESTABLECIDAS EN EL REGLAMENTO E INSTRUCTIVO DE TITULACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO, EN LOS TIEMPOS ESTABLECIDOS PARA EL EFECTO.

POR LO ANTERIORMENTE EXPUESTO, EL TRABAJO DE TITULACIÓN ES APROBADO POR QUIEN SUSCRIBE, AUTORIZANDO CONTINUAR CON EL PROCESO LEGAL PERTINENTE

POR LA ATENCIÓN QUE SE SIRVA DAR AL PRESENTE ME SUSCRIBO.

ATENTAMENTE,


VERONICA ALEXANDRA AYALA ESPARZA
DOCENTE TUTOR DEL EQUIPO DE TITULACIÓN



Av. Universitaria Km 2 1/2 Via Montalvo
05 2570 368
rectorado@utb.edu.ec
www.utb.edu.ec

INFORME FINAL DEL SISTEMA ANTIPLAGIO



ANTIPLAGIO - CORRECCIÓN- LAMAN - VERA

2%
Textos
sospechosos

↑ 2% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
< 9% entre las fuentes mencionadas
↓ < 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: ANTIPLAGIO - CORRECCIÓN- LAMAN - VERA.docx
ID del documento: f13f9be5f43df258fb4ae4267540155e9ff1be29
Tamaño del documento original: 71.54 kB
Autores: []

Depositante: VERÓNICA AYALA ESPARZA
Fecha de depósito: 28/8/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 28/8/2024

Número de palabras: 9986
Número de caracteres: 67.056

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	dspace.utb.edu.ec http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/16427/1/TIC-UTB-FCS-ER-000063.pdf	< 1%		↑ Palabras idénticas: < 1% (60 palabras)
2	espanol.libretexts.org 1.2: Salud Mental y Enfermedad Mental - LibreTexts Espa... https://espanol.libretexts.org/Salud/Enfermeria/Enfermeria_Salud_Mental_y_Conceptos_Comunitari...	< 1%		↑ Palabras idénticas: < 1% (71 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	dialnet.unirioja.es https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5253661.pdf	< 1%		↑ Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)
2	infotitulos.es 5 Conclusiones de un Trabajo de Investigación: Descubre los Resu... https://infotitulos.es/conclusiones-de-un-trabajo-de-investigacion/	< 1%		↑ Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)
3	lexicocientifico.net Epigenética y estrés: cómo influyen en tus genes https://lexicocientifico.net/genomica-y-postgenomica/epigenetica-como-estrés-puede-cambiar-nue...	< 1%		↑ Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)
4	Documento de otro usuario #45,329 El documento proviene de otro grupo	< 1%		↑ Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)

RESUMEN

El estudio sobre el "Afrontamiento al Estrés Relacionado a las Prácticas Preprofesionales en los Internos de Enfermería del Hospital General Martín Icaza" explora cómo los internos de enfermería manejan el estrés durante sus prácticas clínicas. Donde el objetivo del estudio fue determinar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos rotativos de la carrera de enfermería del Hospital General Martín Icaza. El diseño de esta investigación se basó en un enfoque cuantitativo, de campo, con nivel y método de estudio descriptivo y de dimensión transversal. La recolección de datos se realizó a través de la aplicación de una encuesta, cuyo instrumento para la elaboración de esta consistió en un cuestionario de 9 preguntas de carácter objetivo dirigidas a una muestra de 76 internos de enfermería. Mediante los resultados obtenidos de esta, se reveló que los internos de enfermería experimentan un alto nivel de estrés relacionado principalmente con la carga de trabajo excesiva (100%), horarios largos y falta de tiempo (97.4%), conflictos interpersonales (96.1%) y la falta de preparación (84.2%). A pesar de enfrentar estos desafíos, los internos emplean diversas estrategias de afrontamiento, siendo las más comunes la búsqueda de apoyo social (94.7%), las técnicas de relajación (63.2%) y la búsqueda de asesoramiento profesional (57.9%). Sin embargo, un porcentaje considerable de internos (89.5%) reporta dedicar poco tiempo a estas actividades. En conclusión, este estudio resalta la importancia de implementar intervenciones dirigidas a reducir el estrés y a promover el bienestar de los futuros profesionales de la enfermería.

Palabras clave: Afrontamiento al Estrés, Prácticas Preprofesionales, Internos de Enfermería, Carga de Trabajo

ABSTRACT

The study on “Coping with Stress Related to Preprofessional Internships in Nursing Interns at Hospital General Martín Icaza” explores how nursing interns manage stress during their clinical internships. The objective of the study was to determine the stress coping strategies used by rotating interns in the nursing career at Hospital General Martín Icaza. The design of this research was based on a quantitative, field approach, with descriptive study level and method and cross-sectional dimension. The data collection was carried out through the application of a survey, whose instrument consisted of a questionnaire of 9 objective questions addressed to a sample of 76 nursing interns. The results revealed that nursing interns experience a high level of stress related mainly to excessive workload (100%), long schedules and lack of time (97.4%), interpersonal conflicts workload (96.1%) and lack of preparation (84.2%). Despite facing these challenges, interns employ a variety of coping strategies, the most common being seeking social support (94.7%), relaxation techniques (63.2), and seeking professional counseling (57.9%). However, a considerable percentage of inmates (89.5%) report spending little time on these activities. In conclusion, this study highlights the importance of implementing aimed at reducing stress and promoting the well-being of future nursing professionals.

Key words: Coping with Stress, Preprofessional Internships, Nursing Interns, Workload

CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la educación y capacitación profesional en enfermería, el tiempo dedicado a las prácticas preprofesionales es una etapa esencial y compleja para los estudiantes que se entrenan para su carrera futura. Este proceso de inmersión en el entorno hospitalario es crucial para desarrollar habilidades técnicas y prácticas, pero también incluye presiones y desafíos que pueden impactar el bienestar emocional y psicológico de los internos.

El Hospital General Martín Icaza, conocido por su dedicación a la salud integral, ha sido el lugar de prácticas preprofesionales para muchos internos de enfermería entre enero y agosto de 2024. Este contexto, con su elevada necesidad de atención y la urgencia de respuestas rápidas y efectivas, puede ser una fuente de estrés importante para los profesionales del futuro.

El estrés causado por prácticas preprofesionales en enfermería es una preocupación creciente en la educación en salud. Este estrés puede manifestarse de diversas formas, como ansiedad, cansancio emocional y dificultades para equilibrar la vida personal y laboral. El personal de enfermería debe lidiar con situaciones estresantes, como atender pacientes críticos, colaborar con médicos y adaptarse al entorno hospitalario, lo que puede aumentar su estrés.

El propósito de este estudio es analizar cómo los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza enfrentan el estrés vinculado a las prácticas preprofesionales en el período mencionado. Con una evaluación detallada, se busca identificar factores estresantes esenciales, estrategias de afrontamiento de los internos y el impacto del estrés en su rendimiento y bienestar.

Comprender cómo los internos manejan el estrés en este entorno facilitará el diseño de intervenciones y estrategias de apoyo más efectivas, enfocadas en mejorar la experiencia educativa y promover la salud mental y el bienestar de los futuros profesionales de salud. De igual manera, este estudio ayudará a optimizar los programas de formación en enfermería, al ofrecer una perspectiva completa sobre los retos emocionales y psicológicos enfrentados en las prácticas preprofesionales.

La habilidad para gestionar el estrés de forma efectiva se presenta como un elemento crucial que no solo tiene un impacto significativo en la consecución del éxito en los entornos académico y profesional de los internos, sino que, además, trae consigo consecuencias de gran relevancia. Estas repercusiones pueden afectar de manera directa la forma en que ejercerán su práctica clínica en el futuro, así como la calidad del servicio que serán capaces de brindar a lo largo de su carrera profesional. La habilidad para manejar el estrés de forma efectiva puede tener un impacto significativo tanto en la calidad del cuidado que se brinda a los pacientes, como en el bienestar personal de los profesionales a lo largo de toda su trayectoria profesional.

1.1. Contextualización de la Situación Problemática

Los estudiantes de enfermería están en una fase clave de su educación, donde el paso del ámbito académico al clínico desafía sus habilidades técnicas y su habilidad para gestionar el estrés. Este tiempo es especialmente complicado por la mezcla de mayores responsabilidades, la presión de rendimiento y la necesidad de adaptarse a un entorno hospitalario auténtico (Ruidiaz et al., 2020).

Los internos de enfermería suelen enfrentar altos niveles de estrés, especialmente al inicio de su formación, por la pesada carga laboral, las exigencias académicas, la preparación para el examen de habilitación profesional (EHEP) y factores relacionados, como las responsabilidades familiares, problemas financieros y personales, y los retos derivados de la crisis de violencia social en Ecuador (Toala et al., 2023)

Investigaciones recientes han revelado que el estrés experimentado por los estudiantes de enfermería se ha convertido en un fenómeno extendido y común en diversas instituciones educativas de salud. Según Ribeiro et al. (2018), se ha observado que alrededor del 64% de los estudiantes que se encuentran en formación para convertirse en enfermeros experimentan niveles elevados de estrés a lo largo de sus prácticas preprofesionales. Este tipo de estrés que se experimenta puede estar asociado a una variedad de factores, que incluyen una excesiva carga de trabajo, la ausencia de suficiente experiencia en el campo, el temor a cometer

errores que puedan tener consecuencias, así como la necesidad de interactuar con pacientes y el personal médico que tiene más experiencia.

Del mismo modo, este tipo de estrés impacta el bienestar físico y mental, influyendo en la salud y en hábitos saludables. Los síntomas habituales que se manifiestan incluyen la fatiga crónica, que es un cansancio persistente, la somnolencia, que genera un sueño continuo, la inquietud, que impide estar en calma, la incapacidad para relajarse y experimentar tranquilidad, la angustia, que produce preocupación constante, y posibles alteraciones en el apetito, como aumento o disminución en la ingesta de alimentos, así como posible consumo de alcohol (Feijoo et al., 2023).

El estrés en los estudiantes de enfermería puede resultar en síntomas físicos, emocionales y conductuales, como fatiga, ansiedad, mala calidad del sueño, y mayor riesgo de errores clínicos. Esta situación resalta la importancia de gestionar el estrés en este grupo, a través de estrategias y programas que les ayuden a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y aumentar su capacidad para manejar las exigencias del entorno clínico (Carvajal et al., 2020).

Los estudiantes en el campo de la enfermería a menudo utilizan con regularidad una variedad de estrategias y técnicas para resolver problemas, las cuales incluyen enfoques como el afrontamiento activo, métodos específicos de resolución de problemas, una actitud optimista, la práctica de compartir sus emociones, la participación en actividades físicas, la adopción de un replanteamiento positivo de las situaciones difíciles, así como también la incorporación de enfoques religiosos en su vida diaria.

En contraposición, las estrategias que son menos empleadas por estos individuos internados abarcan un abanico de enfoques, tales como el apoyo emocional que podría brindarles compañía y comprensión, el abuso de sustancias que a menudo buscan como un escape, la negación de su situación actual, la evitación de enfrentar sus problemas y, finalmente, las formas de afrontamiento que se consideran negativas y que en lugar de ayudar, podrían deteriorar aún más su bienestar (Pizarro et al., 2021).

1.1.1. Contexto Internacional.

El estrés que enfrentan los internos de enfermería es un problema global que impacta a naciones desarrolladas y en desarrollo. Globalmente, el cambio de la teoría a la práctica clínica presenta un reto importante para los internos de enfermería, quienes enfrentan no sólo el estrés de su papel, sino también las diferencias en los sistemas de salud y las exigencias específicas de cada entorno hospitalario.

Un estudio de Watson et al. (2020) en Estados Unidos, halló que el 68% de los estudiantes de enfermería mencionaron usar estrategias emocionales como conversar con amigos o familiares para afrontar el estrés de las prácticas clínicas. Un 25% de los encuestados, no obstante, señalaron utilizar estrategias poco saludables como la evasión o el consumo de drogas para afrontar el estrés.

En Europa, un estudio llevado a cabo en el Reino Unido por Jones et al. (2019) mostró que el 63% de los estudiantes de enfermería emplean estrategias activas, como la organización y la búsqueda de apoyo social, para enfrentar el estrés. Sin embargo, la investigación reveló que el 32% de los internos se sentían sobrecargados, lo que les impedía aplicar bien estas estrategias.

En Australia, el estrés por prácticas preprofesionales ha provocado la creación de programas de bienestar mental y formación en habilidades de afrontamiento para los estudiantes de enfermería. Estos programas intentan disminuir el estrés y fomentar un ambiente de aprendizaje constructivo (Ahmed & Mohammed, 2019).

Un estudio realizado por Park & Kim (2021) en Corea del Sur reveló que el 74% de los internos de enfermería utiliza la meditación y respiración profunda para manejar el estrés. Este énfasis en técnicas de mindfulness indica una tendencia creciente en la región hacia la adopción de prácticas de salud mental frente al estrés académico y clínico.

Un estudio en Brasil por Santos et al. (2018) en América Latina, halló que el 61% de los estudiantes de enfermería utilizan estrategias de afrontamiento orientadas a resolver problemas, como buscar información extra o consultar a

mentores, para enfrentar situaciones estresantes en prácticas clínicas. Sin embargo, un 35% de los internos indicaron sentirse mal preparados para enfrentar el estrés, lo que sugiere una necesidad de más recursos y apoyo.

1.1.1. Contexto Nacional

El manejo del estrés en los estudiantes de enfermería es una creciente preocupación a nivel nacional por la intensa presión y demandas en sus prácticas clínicas. En Ecuador, investigaciones recientes han mostrado que un alto porcentaje de internos de enfermería viven altos niveles de estrés durante sus rotaciones en hospitales.

Una investigación en diferentes universidades del país indica que alrededor del 60% de los estudiantes de enfermería experimentaron estrés moderado a severo, relacionado con la carga laboral, la responsabilidad de cuidar pacientes críticos y la falta de experiencia práctica. Este estrés se presenta con síntomas como cansancio, inquietud y problemas de concentración, lo que puede impactar su rendimiento escolar y bienestar global (Salazar, 2021).

Asimismo, únicamente el 40% de los internos reportaron emplear estrategias de afrontamiento activas, como la organización y la administración del tiempo, para reducir el estrés. Los demás optaron por tácticas menos efectivas, como evitar o distanciarse emocionalmente. Estos datos enfatizan la urgencia de establecer programas de apoyo emocional y capacitación en habilidades de manejo, dirigidos a los estudiantes de enfermería en Ecuador, para potenciar su capacidad de manejar el estrés y asegurar su bienestar mental y su desempeño académico.

Un análisis exhaustivo realizado con un total de 76 estudiantes de medicina internos en la Universidad de Machala ha permitido identificar diversos factores que contribuyen a la generación de estrés en el ámbito de la enfermería. Este estudio reveló que una mayoría significativa de los participantes, específicamente el 69,7%, eran mujeres, mientras que el 30,3% restante correspondía a hombres. Al indagar sobre las áreas laborales, se determinó que la emergencia se destacaba como la más estresante, afectando a un 32,9% de los internos, mientras que la especialidad de pediatría se identificó como la menos estresante, con un porcentaje de solo 6,6%.

Adicionalmente, el proceso de adaptarse a un nuevo entorno laboral fue señalado como una fuente de estrés para el 46,1% de los internos, y los cambios en los horarios de comidas se consideraron problemáticos para el 40,8% de los encuestados. En cuanto a las estrategias para manejar este estrés, se observó que las técnicas de relajación fueron las más comúnmente empleadas, con un 38,2% de los internos optando por ellas como método para lidiar con la presión laboral (Tóala et al., 2023).

Por otro lado, la investigación de Preciado et al. (2024) buscó determinar cómo el estrés influye en la calidad de vida de 69 internos de enfermería a través de un cuestionario denominado: "Maslach Burnout Inventory", que se clasifica en 3 dimensiones: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización personal. Los resultados revelaron un 44,9 % de alto Síndrome de Burnout, 43,5 % de nivel medio y un 11,6 % con bajo nivel. Por lo tanto, dedujeron que el cansancio emocional impactará significativamente el bienestar y rendimiento de los internos, debido a la presión del entorno intrahospitalario, ocasionando signos y síntomas emocionales y físicos que afectan la atención al paciente.

1.1.2. Contexto Local

En el entorno específico de la localidad, y centrándonos de manera particular en los internos de enfermería que realizan su labor en el Hospital General Martín Icaza, se puede afirmar que el manejo del estrés representa un reto considerable. Este desafío no solo influye negativamente en la calidad de su desempeño profesional, sino que también tiene un impacto importante en su bienestar personal y emocional.

Un estudio reciente en este hospital mostró que el 65% de los enfermeros enfrenta altos niveles de estrés en sus rotaciones. Las principales causas de estrés reconocidas son la sobrecarga laboral, la exigencia de decisiones cruciales en emergencias, y el trato con pacientes complicados o en estado crítico. Este estrés se incrementa por la escasez de recursos y apoyo en el entorno hospitalario, lo que provoca inseguridad y ansiedad entre los internos (Valverde & Sánchez, 2024).

Asimismo, únicamente el 35% de los internos indicó emplear estrategias de afrontamiento efectivas, como consultar supervisores o buscar información extra

para enfrentar situaciones complejas. Además, el 50% mencionó que utilizan métodos poco saludables, como evitar tareas complejas o el desapego emocional, lo que podría perjudicar su desarrollo y bienestar a largo plazo (Preciado et al., 2024).

Estos datos indican la necesidad urgente de establecer programas de apoyo en el Hospital General Martín Icaza, que ofrezcan formación en manejo del estrés y habilidades de afrontamiento adaptadas al entorno hospitalario. Esto no solo enriquecería la experiencia educativa de los internos, sino que también ayudaría a su habilidad para gestionar el estrés más eficazmente, beneficiando a pacientes y al personal del hospital.

1.2. Planteamiento del Problema

En el entorno específico de la localidad, y centrándonos de manera particular en los internos de enfermería que realizan su labor en el Hospital General Martín Icaza, se puede afirmar que el manejo del estrés representa un reto considerable. Este desafío no solo influye negativamente en la calidad de su desempeño profesional, sino que también tiene un impacto importante en su bienestar personal y emocional.

Un estudio reciente en este hospital mostró que el 65% de los enfermeros enfrenta altos niveles de estrés en sus rotaciones. Las principales causas de estrés reconocidas son la sobrecarga laboral, la exigencia de decisiones cruciales en emergencias, y el trato con pacientes complicados o en estado crítico. Este estrés se incrementa por la escasez de recursos y apoyo en el entorno hospitalario, lo que provoca inseguridad y ansiedad entre los internos (Valverde & Sánchez, 2024).

Asimismo, únicamente el 35% de los internos indicó emplear estrategias de afrontamiento efectivas, como consultar supervisores o buscar información extra para enfrentar situaciones complejas. Además, el 50% mencionó que utilizan métodos poco saludables, como evitar tareas complejas o el desapego emocional, lo que podría perjudicar su desarrollo y bienestar a largo plazo (Preciado et al., 2024).

Estos datos indican la necesidad urgente de establecer programas de apoyo en el Hospital General Martin Icaza, que ofrezcan formación en manejo del estrés y habilidades de afrontamiento adaptadas al entorno hospitalario. Esto no solo enriquecería la experiencia educativa de los internos, sino que también ayudaría a su habilidad para gestionar el estrés más eficazmente, beneficiando a pacientes y al personal del hospital.

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería del Hospital General Martin Icaza durante sus prácticas preprofesionales durante el periodo enero-agosto 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés experimentadas por los internos de enfermería del Hospital General Martin Icaza durante sus prácticas clínicas?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés emplean los internos de enfermería, y cuán efectivas son estas estrategias en la mitigación de los efectos negativos del estrés?
- ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los internos de enfermería y su impacto en el desempeño académico y profesional durante las prácticas preprofesionales?

1.3. Justificación

Investigar el manejo del estrés en estudiantes de enfermería del Hospital General Martin Icaza es muy viable y significativo, tanto para los involucrados como para la institución y la academia en general. Primero, el contexto del Hospital General Martin Icaza proporciona un entorno significativo y accesible para realizar esta investigación. El hospital, como centro de formación para futuros profesionales de la salud, ofrece un entorno realista para observar y analizar las vivencias cotidianas de los internos en sus prácticas clínicas. La accesibilidad de datos y la colaboración del personal hospitalario ayudan a reunir la información requerida para el estudio.

Las ventajas del aprendizaje son amplias y diversas. Para los internos en enfermería, identificar fuentes de estrés y evaluar estrategias de afrontamiento puede mejorar el manejo del estrés. Esta mejora en el manejo puede resultar en un incremento de su bienestar general y en su desempeño en las prácticas clínicas. Al gestionar el estrés de forma más adecuada, los internos pueden vivir una experiencia de formación más enriquecedora y efectiva, lo que ayuda en su desarrollo profesional y personal.

Para el Hospital General Martin Icaza, los hallazgos del estudio ofrecerán datos útiles sobre cómo optimizar el soporte a los internos. Realizar modificaciones según los resultados del estudio puede generar un ambiente laboral más saludable, mayor satisfacción de los internos y mejor calidad en su formación. Identificando las causas del estrés y las estrategias más efectivas, la institución puede crear e implementar ayudas más adecuadas, favoreciendo la retención y el éxito de los internos.

Desde un enfoque académico y profesional, la investigación añadirá valor a la literatura actual sobre el estrés en prácticas clínicas y estrategias de afrontamiento en enfermería. Los descubrimientos pueden fundamentar investigaciones futuras y proporcionar valiosos conocimientos para diseñar programas de capacitación y apoyo para nuevos profesionales de la salud. Los hallazgos de este estudio podrían impactar la elaboración de políticas institucionales más eficaces y la optimización de los programas de capacitación para internos, tratando mejor el estrés y fomentando un ambiente de aprendizaje más armónico y enriquecedor.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo General.

Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería del Hospital General Martin Icaza durante sus prácticas preprofesionales durante el periodo enero-agosto 2024.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar las principales fuentes de estrés experimentadas por los internos de enfermería del Hospital General Martin Icaza durante sus prácticas clínicas.
- Analizar las estrategias de afrontamiento al estrés que emplean los internos de enfermería y su efectividad en la mitigación de los efectos negativos del estrés.
- Describir la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los internos y su impacto en el desempeño académico y profesional durante las prácticas preprofesionales.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

El alto nivel de estrés experimentado por los internos de enfermería tiene un impacto negativo en su desempeño profesional y en su bienestar general, incluyendo la calidad de la atención al paciente y la salud mental de los internos.

1.5.2. Hipótesis Específicas

- Los internos de enfermería del Hospital General Martin Icaza experimentan fuentes de estrés significativas relacionadas con la carga de trabajo, la presión de tiempo y la falta de apoyo emocional durante sus prácticas clínicas.
- Las estrategias de afrontamiento al estrés que emplean los internos de enfermería, como la búsqueda de apoyo social, las técnicas de relajación y la búsqueda de asesoramiento profesional, son efectivas en la mitigación de los efectos negativos del estrés, mientras que las estrategias pasivas como la evitación tienen una efectividad limitada.
- Existe una relación negativa entre el uso efectivo de estrategias de afrontamiento al estrés y el mejor desempeño académico y profesional de los internos de enfermería durante sus prácticas preprofesionales.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

El manejo del estrés en contextos clínicos es un asunto de creciente relevancia en la educación de profesionales de la salud, sobre todo en enfermería. El internado es fundamental para practicar habilidades clínicas y reforzar los conocimientos teóricos aprendidos en la carrera, ya que es el primer contacto directo de los internos con el ambiente hospitalario y las exigencias del cuidado al paciente. No obstante, esta etapa se caracteriza por su elevada presión, resultante de la carga emocional y un ambiente exigente, lo que puede provocar altos niveles de estrés en los estudiantes de enfermería. Distintas investigaciones han documentado que los estudiantes de enfermería a menudo enfrentan diversas fuentes de estrés en sus prácticas anteriores a la profesión:

Este estudio efectuado por Tóala et al. (2023), tuvo como objetivo identificar los factores de estrés que afectan a los internos de enfermería, promoción 2022-2023 de la Universidad Técnica de Machala, a través de una encuesta en Google Forms aplicada a 76 internos de un total de 157, donde se encontraron los siguientes resultados: el sexo femenino constituye la mayor parte de la población con un 69,7% sobre el masculino con un 30,3%, el área con mayor estrés es emergencia con un 32,9%, mientras que la de menor estrés es pediatría con un 6,6%. Un factor estresor es la adaptación a un nuevo ambiente laboral con un 46,1% y los cambios en horarios de alimentación con un 40,8%; la estrategia de afrontamiento más utilizada es la relajación con un 38,2%.

Una investigación realizada por Preciado et al. (2024) buscó establecer cómo el estrés afecta la calidad de vida en los internos de enfermería; fue un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, con una muestra de 69 internos. Se empleó el cuestionario llamado: "Maslach Burnout Inventory" (Inventario de agotamiento de Maslach) que se agrupa en 3 dimensiones: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal. Los resultados muestran un alto nivel de síndrome de burnout en internos de enfermería, con 44,9%, seguido de un nivel medio con 43,5% y 11,6% con bajo nivel. Este estudio establece que el desgaste emocional impactará considerablemente el bienestar y desempeño de los internos,

dado que la tensión del entorno hospitalario ocasionará reacciones emocionales y físicas que influirán en la atención al paciente, siendo crucial ofrecer recursos de apoyo para salvaguardar su salud mental.

Un análisis realizado por Zavala & Amado (2023), tuvo como objetivo establecer la conexión entre los estilos de vida y el estrés académico en los internos de enfermería de una universidad peruana. Investigación de enfoque cuantitativo, aplicada, observacional, correlacional y diseño transversal, con 148 participantes en la muestra. El resultado fue que el 50% de los participantes tienen estilos de vida poco saludables. En cambio, el 39,19 % de los encuestados muestra un nivel severo de estrés. Se estableció que hay conexión entre las dimensiones biológica, social y psicológica con el estrés académico, donde el p fue de 0,001. Se concluyó que hay una conexión entre los estilos de vida y el estrés académico en los internos de enfermería.

En un estudio realizado por Ramos et al. (2024) se investigó el nivel de estrés que experimentaron los estudiantes de enfermería durante sus prácticas preprofesionales en medio de la pandemia de COVID-19. Se encuestó a 200 estudiantes, centrándose en aquellos que trabajaban en áreas donde atendían a pacientes con síntomas respiratorios. Los resultados mostraron que un alto porcentaje de estudiantes 87.8% reportó altos niveles de estrés, atribuido principalmente a la sobrecarga laboral y la preocupación por contagiarse. Los estudiantes asignados a áreas como Medicina Interna, Brigadas de Vacunación y Atención Primaria expresaron una mayor ansiedad debido al mayor riesgo percibido de exposición al virus. En conclusión, el estudio reveló que los estudiantes de enfermería enfrentaron un estrés significativo durante la pandemia, especialmente aquellos que trabajaban en áreas con alta concentración de pacientes con COVID-19.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Teorizante de Betty Neuman

La teoría propuesta por Betty Neuman sugiere que el entorno en el que se encuentra una persona tiene un impacto directo y significativo en su salud mental. Esta relación crea un ciclo continuo en el que hay constantes interacciones entre el

individuo y su ambiente, influyendo así en su bienestar psicológico de manera directa. La teórica en cuestión tiene como objetivo desarrollar un modelo de atención en el ámbito de la enfermería que facilite a las personas, quienes son impactadas por diversos factores orgánicos, lograr y mantener un balance armónico entre sus entornos internos, como su estado emocional y físico, y sus entornos externos, que incluyen su entorno social y ambiental (Rodríguez & Rengifo, 2021).

Se clasifican los métodos de prevención en 3: primaria, secundaria y terciaria. La prevención primaria disminuye el riesgo de un estresor; la secundaria se ocupa de identificar y tratar el estresor a tiempo; y la terciaria se centra en rehabilitar y educar para evitar daños futuros. Esta teoría ve al individuo como una entidad fundamental influenciada por múltiples factores estresantes durante su vida. Del mismo modo, ayuda a identificar problemas, analiza al individuo afectado y sus necesidades y deficiencias para alcanzar su bienestar físico y mental (Noguera, 2019).

2.2.2. Salud Mental y Enfermedad Mental

La salud mental es un componente esencial e indispensable en el concepto más amplio de la salud general de un individuo. La Organización Mundial de la Salud, o OMS, define la salud no solo como la ausencia de enfermedades, sino como un completo estado de bienestar que incluye aspectos físicos, mentales y sociales (Iasiello et al., 2020).

En 2019, la misma entidad elaboró esta definición, resaltando la importancia de lograr un balance integral en diferentes áreas de la vida para ser verdaderamente saludable. La salud mental se define como un completo bienestar emocional y psicológico, donde la persona conoce sus habilidades y limitaciones. Se caracteriza por su capacidad para manejar y enfrentar eficazmente el estrés cotidiano, así como promover el desarrollo eficiente en el ámbito laboral.

Asimismo, esto implica la oportunidad y el impulso para impactar positivamente en el bienestar de su comunidad, creando así un ambiente social que es saludable y cooperativo. La promoción, protección y restauración de la salud mental es un tema crucial de creciente preocupación para quienes enfrentan desafíos, profesionales de enfermería en la atención, comunidades apoyando a sus

miembros y sociedades globalmente. Este tema va más allá de límites y exige atención conjunta y esfuerzos sincronizados (Iasiello et al., 2020).

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría, una entidad reconocida en el ámbito de la salud mental proporciona una definición clara de lo que se considera una enfermedad mental. Según esta definición, la enfermedad mental es entendida como una condición de salud que se caracteriza por modificaciones en las emociones, los pensamientos o los comportamientos de una persona, o una combinación de estos aspectos. Estas alteraciones están a menudo asociadas con un significativo nivel de malestar emocional, así como también con desafíos y dificultades en el desempeño de funciones en áreas sociales, laborales o familiares (Stephenson, 2023).

En el territorio de Estados Unidos, es bastante habitual observar la presencia de diversos trastornos mentales que afectan a un segmento considerable de la población. Cerca de un veinte por ciento de la población adulta presenta algún tipo de enfermedad mental, lo que significa que aproximadamente uno de cada doce individuos se encuentra lidiando con un trastorno relacionado con el uso de sustancias. Además, es importante señalar que alrededor de uno de cada veinticuatro adultos padece una enfermedad mental de carácter severo que afecta significativamente su calidad de vida y bienestar general (McPhillips, 2022).

La presencia de una salud mental deficiente o deteriorada puede aumentar significativamente el riesgo de padecer enfermedades físicas crónicas. Estas condiciones de salud crónicas pueden incluir, entre otras, las enfermedades cardíacas, diversos tipos de cáncer y los accidentes cerebrovasculares. Además, un estado mental poco saludable también puede llevar a que una persona experimente pensamientos oscuros e intenciones suicidas, lo cual es una preocupación muy grave y debe ser atendido con seriedad. El suicidio se presenta con bastante frecuencia como un síntoma asociado a diversos trastornos mentales y se ha convertido en la segunda causa principal de fallecimientos entre la población estadounidense joven, específicamente en aquellos que tienen entre 15 y 34 años.

En el polo opuesto de la salud mental se encuentran los trastornos en los que las personas enfrentan mayores dificultades para manejar problemas y estrés intenso. Este rango abarca dos categorías: cuestiones emocionales y trastornos psicológicos. Las personas con dificultades emocionales han experimentado un aumento en su malestar, sufriendo una angustia leve o moderada y presentando deficiencias temporales en su funcionamiento, como insomnio, falta de atención o pérdida de apetito. Ante el aumento de su malestar, pueden consultar y, a menudo, comenzar con su médico de familia (Piñeros et al., 2021).

La salud mental se caracteriza por alteraciones en el pensamiento, el estado de ánimo o la conducta. La idea de enfermedad mental severa se refiere a un estado mental que causa un deterioro funcional importante, afectando considerablemente una o más actividades fundamentales de la vida. La Ley de Estadounidenses con Discapacidades define las actividades vitales como 'cuidado personal, tareas manuales, ver, oír, comer, dormir, caminar, pararse, levantar objetos, inclinarse, hablar, respirar, aprender, leer, concentrarse, pensar, comunicarse y trabajar.' Ejemplos de trastornos mentales severos que frecuentemente impactan estas actividades son la depresión mayor, la esquizofrenia y el trastorno bipolar (Cudris et al., 2019).

Las personas que padecen trastornos mentales severos pueden experimentar limitaciones que varían en intensidad, abarcando desde un grado moderado hasta uno muy grave. Sin embargo, es importante señalar que, con el tratamiento adecuado y el apoyo necesario, muchas de estas personas son capaces de llevar una vida productiva y significativa, logrando adaptarse a sus circunstancias. Aproximadamente la mitad de los pacientes diagnosticados con esquizofrenia, aproximadamente un 50%, experimentó una notable recuperación o mejoría significativa a lo largo de un periodo prolongado de tiempo, lo que sugiere que es posible alcanzar una remisión funcional en estos individuos (Ramsés, 2023).

Los profesionales de la salud mental, que incluyen a psiquiatras, psicólogos, terapeutas, trabajadores sociales y enfermeras, se apoyan en el DSM-5, un manual publicado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, con el fin de realizar una evaluación exhaustiva de los síntomas que presenta un cliente. y señales que

puedan manifestarse, así como también elaborar un diagnóstico relacionado con la salud mental (Abu et al., 2023).

Según el manual, existen numerosas enfermedades o trastornos mentales que impactan a las personas en diversas áreas de su vida. La salud mental puede manifestarse de muchas maneras, ya sea de forma continua, desarrollarse y finalizar rápidamente, o seguir un patrón episódico, donde aparece y desaparece en intervalos claros, con inicios y finales definidos (Stephenson, 2023).

2.2.1.1. Evaluación de la Disfunción y el Deterioro

Los trastornos de salud mental se pueden describir como un tipo específico de disfunción que provoca una considerable angustia emocional o un deterioro en la capacidad de funcionamiento diario. Estos trastornos tienden a apartarse de lo que se considera comportamiento típico o esperado de acuerdo con las normas sociales o culturales que rigen la sociedad. En esta definición se abarcan tres elementos fundamentales que se identifican como disfunción, angustia y desviación. (Stein et al., 2021).

Disfunción: Incluye cambios en el pensamiento, la gestión emocional o el comportamiento de una persona que evidencian un mal funcionamiento en los procesos biológicos, psicológicos o características que sustentan el funcionamiento mental adecuado (Capella et al., 2020).

En otras frases, la disfunción implica un error en la cognición, las emociones y/o el comportamiento. Por ejemplo, una persona que cree ser un dios todopoderoso presenta una falla cognitiva, ya que su forma de pensar no concuerda con la realidad. Una persona que no siente placer sufre colapso emocional, y alguien que no sale por miedo a ataques de pánico presenta colapso conductual. (Ramsés, 2023).

Angustia: La angustia hace alusión a un tipo de sufrimiento que puede manifestarse tanto en forma de dolor psicológico, que afecta nuestra salud mental y emocional, como de dolor físico, que se siente en el cuerpo. En términos simples y resumidos, el concepto de angustia puede describirse como una forma de sufrimiento emocional o físico que experimenta una persona. Por citar un caso

específico, el sufrimiento que conlleva la pérdida de un ser querido provoca que cualquier individuo atraviese una serie de sentimientos intensos, incluyendo un profundo dolor emocional y angustia, así como un deterioro temporal en su capacidad para funcionar en la vida cotidiana. (Carranza, 2021).

Desviación: La desviación se define como aquel tipo de comportamiento que va en contra de las normas sociales establecidas o de las expectativas culturales prevalentes en una comunidad. Esto se debe a que la cultura en la que uno se encuentra inmerso juega un papel crucial en la determinación de lo que se considera "normal" o aceptable dentro de ese contexto social específico. Cuando se utiliza el término "desviada" para referirse a una persona, esto implica que dicho individuo no se adhiere a las normas y reglas, tanto las que son explícitamente establecidas como aquellas que son implícitas, que rigen el comportamiento y las expectativas dentro de su comunidad o sociedad. Estas normas sociales son las que guían las actitudes y acciones de las personas en su vida cotidiana.

2.2.1.2. Recuperación

Los trastornos mentales son manejables. Los estudios indican que quienes tienen enfermedades mentales pueden progresar y muchos logran recuperarse totalmente. La mayor parte de quienes tienen enfermedades mentales siguen operando en su cotidianidad. La recuperación implica un proceso de transformación en el que las personas mejoran su salud y calidad de vida, llevan una existencia autónoma y trabajan para lograr su mayor potencial. (Carranza, 2021).

Los aspectos que sustentan una vida en recuperación son los siguientes (Iasiello et al., 2020):

- **Salud:** Superar o controlar la(s) propia(s) enfermedad(es), así como vivir de forma física y emocionalmente saludable.
- **Hogar:** Tener un lugar estable y seguro para vivir
- **Propósito:** Participar en actividades diarias significativas, como trabajo, escuela, voluntariado, cuidado familiar o esfuerzos creativos, y la independencia, los ingresos y los recursos para participar en la sociedad.
- **Comunidad:** disfrutar de relaciones y redes sociales que brinden apoyo, amistad, amor y esperanza.

2.2.1.3. Signos Tempranos de Problemas de Salud Mental

Es importante señalar que cada trastorno relacionado con la salud mental presenta una serie de signos y síntomas que son específicos para esa condición en particular. Sin embargo, existen ciertos signos que pueden ser considerados comunes y que pueden indicar problemas de salud mental tanto en adultos como en adolescentes. A continuación se detallan algunos de estos signos generales que pueden ayudar a identificar la presencia de dificultades relacionadas con la salud mental. (Statista Research Department, 2024):

- Preocupación o miedo excesivos
- Sentimientos de tristeza o desánimo excesivos.
- Pensamientos confusos o problemas para concentrarse y aprender.
- Cambios de humor extremos, incluidos "euforias" incontrolables o sentimientos de euforia
- Sentimientos prolongados o fuertes de irritabilidad o ira.
- Evitación de amigos y actividades sociales.
- Dificultad para comprender o relacionarse con otras personas.
- Cambios en los hábitos de sueño o sensación de cansancio y poca energía.
- Cambio en la alimentación, suele incrementarse el hambre o puede haber disminución en el apetito.
- Disminución de la libido sexual.
- Uso indebido de sustancias como alcohol, drogas o medicamentos recetados.
- Múltiples dolencias físicas sin causas obvias (como dolores de cabeza, dolores de estómago o "dolores y molestias" vagos y continuos)
- Pensamientos de suicidio
- Incapacidad para realizar actividades diarias o manejar problemas y estrés diarios.
- Miedo intenso a ganar peso o preocuparse demasiado por la apariencia.

Asimismo, estos pueden ocurrir en niños, creando las siguientes situaciones clínicas: (Kaushik et al., 2021):

- Cambios en el rendimiento escolar.
- Preocupación o ansiedad excesiva, por ejemplo, luchar para evitar ir a la cama o a la escuela.
- Comportamiento hiperactivo
- Pesadillas frecuentes
- Desobediencia o agresión frecuente
- Rabietas frecuentes

2.2.4. Causas de la Enfermedad Mental

Los expertos en salud mental han propuesto diversas teorías para entender las causas de los trastornos mentales, aunque aún no hay un acuerdo. Un aspecto en el que existe consenso es que una persona no es responsable de la condición y no puede controlar los síntomas a voluntad. Es muy posible que varios factores se unan para provocar un trastorno mental, como los ambientales, biológicos y genéticos (Charters et al., 2020).

A) Factores ambientales

Las personas son influenciadas por diversos factores sociales y culturales, además de elementos particulares en sus entornos individuales. Elementos sociales como racismo, discriminación, pobreza y violencia (frecuentemente llamados 'determinantes sociales de la salud') pueden influir en las enfermedades mentales.

Asimismo, se calcula que el 61% de los adultos ha vivido experiencias adversas en la infancia (ACE), como abuso, negligencia o crecer en un hogar con violencia, problemas mentales, abuso de sustancias, encarcelamiento o divorcio.

B) Factores biológicos

Se piensa que el cerebro sufre un desequilibrio de neurotransmisores como dopamina, acetilcolina, GABA, norepinefrina, glutamato y serotonina, causando alteraciones en el comportamiento, el estado de ánimo y el pensamiento.

Las causas de las variaciones en las sustancias químicas cerebrales no se entienden del todo, pero los factores incluyen enfermedades, cambios hormonales, medicación, abuso de sustancias, dieta y estrés.

C) Genética

Parece que existe una tendencia o un patrón que se hereda en el caso de ciertas enfermedades mentales, lo que sugiere que la genética podría jugar un papel importante en su desarrollo. Un ejemplo claro de esta situación es que, en muchas ocasiones, las personas que padecen de trastorno depresivo mayor suelen provenir de familias donde uno o más de sus padres, o incluso otros parientes cercanos, también luchan contra esta misma enfermedad. Las investigaciones siguen avanzando en el estudio de los genes que están asociados con ciertos trastornos específicos, con el objetivo de que los tratamientos puedan ser diseñados y aplicados de manera más efectiva y personalizada para cada individuo en función de sus características genéticas particulares. (Capella et al., 2020)

2.2.5. Estrés

Todas las personas sienten estrés a lo largo de su vida. El estrés elevado puede provocar síntomas como cefaleas, molestias en la espalda y problemas digestivos. El estrés prolongado favorece la aparición de enfermedades crónicas y condiciones físicas agudas por el debilitamiento del sistema inmunológico. (Migliorini, 2023).

Es de suma importancia que las enfermeras sean capaces de identificar y reconocer los distintos signos y síntomas que pueden indicar la presencia de estrés, tanto en ellas mismas como en sus colegas y pacientes. Además, es esencial que también promuevan y desarrollen estrategias efectivas que ayuden en la gestión y alivio de ese estrés. Iniciaremos esta parte de nuestra discusión analizando y examinando detenidamente la manera en que las personas responden al estrés, así como los diversos signos y síntomas que pueden manifestarse debido a esta condición. Posteriormente, procederemos a abordar y discutir en detalle las diferentes técnicas y estrategias que se pueden emplear para gestionar y manejar el estrés de manera efectiva. (Piñeros et al., 2021).

2.2.5.1. Respuesta al Estrés

Los estresores son eventos, fuerzas o condiciones internas o externas que causan estrés físico o emocional. El sistema nervioso simpático reacciona ante factores estresantes, reales o percibidos, con la respuesta de 'luchar, huir o

congelarse'. En la reacción al estrés se producen diversas respuestas que permiten al individuo huir o luchar. (Thuy et al., 2019).

Los sistemas respiratorio, cardiovascular y musculoesquelético se ponen en marcha para respirar velozmente, impulsan el corazón a bombear más sangre, amplían los vasos sanguíneos y elevan la presión arterial para enviar más sangre oxigenada a los músculos. El hígado produce más glucosa que los músculos pueden usar para pelear o correr. Las pupilas se abren para observar mejor el peligro (o la vía de huida). La sudoración previene el sobrecalentamiento del cuerpo por el exceso de contracción muscular. Como el sistema digestivo no es esencial en esta amenaza, el cuerpo redirige sangre oxigenada a los músculos esqueléticos.

Para orquestar estas respuestas específicas, el sistema endocrino libera hormonas, como la epinefrina, norepinefrina y glucocorticoides (como el cortisol, conocido como 'hormona del estrés') a través del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y se distribuyen en los órganos diana a los numerosos neuro receptores del sistema nervioso simpático simultáneamente. Al resolver la respuesta a los estímulos estresantes, el cuerpo regresa al estado de preemergencia promovido por el sistema nervioso parasimpático, que actúa de forma contraria al sistema nervioso simpático. (Karadag & Cicek, 2023).

2.2.5.2. Efectos del Estrés Crónico

Sin embargo, la exposición prolongada al estrés puede ocasionar efectos serios en los sistemas cardiovascular, musculoesquelético, endocrino, gastrointestinal y reproductivo. El incremento constante de la frecuencia cardíaca, presión arterial y hormonas del estrés provoca inflamación arterial y puede elevar el riesgo de hipertensión, infarto o derrame cerebral. (Capella et al., 2020).

Cuando se experimenta un episodio repentino de estrés, los músculos se tensan de manera involuntaria como respuesta a la situación, y posteriormente, una vez que el estrés ha disminuido, estos músculos vuelven a su estado de relajación habitual. Se ha encontrado que el dolor en los músculos y estructuras esqueléticas en la región de la parte baja de la espalda, así como en las extremidades superiores del cuerpo, también está vinculado con el estrés relacionado con el entorno laboral. (Pouralizadeh et al., 2020).

Las técnicas de relajación y actividades antiestrés han mostrado que reducen la tensión muscular, disminuyen trastornos asociados al estrés y mejoran la sensación de bienestar. Para quienes sufren de dolores crónicos, las actividades antiestrés han demostrado mejorar su estado emocional y funciones diarias.

En una situación de estrés agudo, el aumento del cortisol puede ofrecer la energía requerida para enfrentar retos prolongados o severos. Sin embargo, el estrés prolongado puede dañar el sistema inmunológico, asociado con diversas condiciones de salud física y mental, como fatiga crónica, trastornos metabólicos (como diabetes, obesidad), depresión y problemas inmunitarios. (Pouralizadeh et al., 2020).

Cuando las personas se encuentran experimentando un estado de estrés crónico, es posible que sus hábitos alimenticios se vean significativamente alterados. Esto puede conducir a que estas personas consuman una mayor cantidad de alimentos de lo habitual, o, por el contrario, a que ingieran una cantidad inferior a la que normalmente considerarían apropiada. El aumento significativo en la prevalencia de trastornos alimenticios, así como el elevado consumo de bebidas alcohólicas y el hábito de fumar, pueden dar lugar a la aparición de reflujo ácido, una condición que produce malestar y complicaciones en la salud digestiva. (Charters et al., 2020).

2.2.5.3. Signos y Síntomas de Estrés

Las enfermeras, debido a su experiencia y proximidad a los pacientes, a menudo son las primeras profesionales de la salud en identificar los distintos signos y síntomas asociados al estrés. Además, estas profesionales tienen la capacidad de apoyar a sus clientes al hacerles conscientes de la presencia de dichos síntomas, lo que les permite reconocer y abordar el estrés de manera más efectiva. Los signos y síntomas que suelen presentarse de manera habitual en casos de estrés crónico son los que a continuación se mencionan. (Kaushik, Ravikiran, Suprasanna, & Nayak, 2021):

- Irritabilidad
- Fatiga
- dolores de cabeza

- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos rápidos y desorganizados.
- Dificultad para dormir
- Problemas digestivos
- Cambios en el apetito
- Sentirse desamparado
- Una pérdida de control percibida.
- Baja autoestima
- Pérdida del deseo sexual.
- Nerviosismo
- Infecciones o enfermedades frecuentes.
- Pensamientos suicidas vocalizados

2.2.6. Estrategias de Manejo del Estrés para los Internos de Enfermería

La gestión adecuada del estrés que experimenta el personal de enfermería resulta ser fundamental, especialmente considerando la naturaleza altamente demandante y emocionalmente complicada de las responsabilidades que asumen en su profesión. A continuación, se va a presentar una serie de estrategias que han demostrado ser efectivas y útiles para ayudar a los profesionales de la enfermería en su esfuerzo por manejar y reducir los niveles de estrés que enfrentan en su trabajo diario: (Kaushik, Ravikiran, Suprasanna, & Nayak, 2021):

2.2.6.1. Estrategias Individuales

- **Autocuidado:** Es importante promover y alentar la adopción de hábitos constantes de autocuidado, los cuales incluyen llevar una dieta bien balanceada, realizar actividad física de manera regular y asegurarse de descansar de forma adecuada para mantener un estilo de vida saludable. Estas actividades beneficiosas contribuyen significativamente a preservar y promover tanto la salud física como la salud mental de las personas.
- **Mindfulness y Técnicas de Relajación:** La implementación de diversas técnicas como el mindfulness, que promueve la atención plena, así como

la meditación y la práctica de la respiración profunda, puede contribuir significativamente a la disminución de los niveles de estrés. Además, estas prácticas pueden resultar en una notable mejora en la concentración y, por ende, en el bienestar emocional general de las personas.

- **Establecimiento de Límites:** Es de suma importancia que los profesionales de enfermería definan de manera precisa y clara los límites que separan sus responsabilidades laborales de su vida personal y privada. Esto implica desarrollar la habilidad de rechazar tareas o responsabilidades adicionales cuando es necesario, así como también evitar la tendencia de llevar trabajo a casa, lo que puede afectar el equilibrio entre la vida personal y profesional.
- **Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento:** Proporcionar a los enfermeros una capacitación adecuada en habilidades de afrontamiento efectivas, como aquellas que se relacionan con la resolución de problemas y la gestión eficiente del tiempo, puede resultar de gran ayuda para que ellos puedan manejar de manera más efectiva y satisfactoria las diversas demandas y desafíos que presenta su trabajo diario en el entorno de la salud.
- **Búsqueda de Apoyo Profesional:** En determinadas situaciones, podría resultar beneficioso considerar la posibilidad de encontrar la asistencia de un terapeuta o un consejero, ya que su apoyo profesional puede ser de gran ayuda para lidiar con el estrés que se ha prolongado en el tiempo o con el agotamiento emocional que uno puede experimentar.

2.2.6.2. Estrategias Organizacionales

- **Ambiente de Trabajo Positivo:** Establecer un entorno laboral que favorezca la colaboración entre los miembros del equipo, facilite una comunicación franca y honesta, así como fomente un ambiente de respeto y consideración entre todo el personal, puede disminuir los niveles de estrés y, a su vez, contribuir de manera significativa a mejorar el bienestar general de todos los empleados.

- **Educación y Capacitación:** Proporcionar capacitación específica en el manejo del estrés, así como en diversas técnicas de resiliencia, puede equipar a los enfermeros con las habilidades necesarias para enfrentar de manera más eficaz las exigencias y retos que plantea su ocupación profesional.
- **Reducción de Carga Laboral:** Es fundamental llevar a cabo una evaluación detallada y realizar los ajustes necesarios en la carga de trabajo con el fin de prevenir el agotamiento y asegurar así el bienestar y la productividad del individuo. Esto puede involucrar la adición de más personal al equipo o la evaluación y modificación de las responsabilidades actuales para que sean más fáciles de gestionar y se ajusten mejor a las capacidades de cada miembro.
- **Recursos de Apoyo:** Facilitar el acceso a una variedad de recursos útiles, tales como programas de asistencia diseñados para apoyar a los empleados, servicios de asesoramiento profesional accesibles, así como talleres educativos enfocados en estrategias efectivas para el manejo del estrés.
- **Reconocimiento y Recompensas:** Establecer y poner en práctica sistemas de reconocimiento y recompensas que se centren en resaltar y apreciar el arduo trabajo y la dedicación constante del personal puede tener un impacto positivo en la mejora de la moral del equipo, así como en la reducción de los niveles de estrés que experimentan los empleados en su día a día.

2.2.6.3. Estrategias de Equipo

- Trabajo en Equipo y Colaboración: Promover un ambiente de cooperación y respaldo entre los compañeros de trabajo puede ser de gran ayuda para distribuir las cargas emocionales y brindar apoyo recíproco en los momentos de mayor dificultad. Este tipo de entorno no solo facilita la comunicación, sino que también fortalece las relaciones, permitiendo a cada persona sentirse acompañada y comprendida durante situaciones complicadas.

- **Reuniones de Reflexión y Desahogo:** Es fundamental establecer una serie de reuniones periódicas en las que los miembros del personal tengan la oportunidad de expresar y compartir sus experiencias personales, así como sus sentimientos, todo esto en un ambiente que sea seguro y propicio para el apoyo mutuo.
- **Desarrollo de Liderazgo:** Es fundamental que los líderes de equipo estén debidamente capacitados para identificar los diferentes signos y síntomas que indican que su personal está experimentando estrés. Además, es importante que tengan la habilidad de proporcionar el apoyo necesario y adecuado para ayudar a sus colaboradores a enfrentar y gestionar esa situación de manera efectiva. La capacidad de comunicar de manera efectiva, junto con un estilo de liderazgo basado en la empatía, son elementos fundamentales e indispensables para el éxito en cualquier entorno, ya sea en el ámbito profesional o personal.

2.2.7. Impacto del Estrés en el Desempeño Laboral

Los profesionales de enfermería requieren demostrar un alto nivel de eficiencia, eficacia y efectividad en el desempeño de sus funciones para poder proporcionar una atención adecuada y de calidad a los pacientes bajo su cuidado. Es de suma importancia que el profesional de enfermería posea una sólida base de conocimientos científicos, así como una comprensión dinámica y actualizada, para poder enfrentar eficazmente las diversas complicaciones que pueden surgir en los pacientes. Esto es fundamental para asegurar no solo la calidad de la atención, sino también la seguridad integral de los pacientes en el ámbito de la atención primaria. (Karadag & Cicek, 2023).

Las diversas condiciones laborales juegan un papel muy significativo en el rendimiento y la eficacia del personal que trabaja en el área de enfermería. Factores como los turnos rotativos que deben cumplir, la remuneración que muchas veces es insuficiente, los problemas familiares que pueden afectar su concentración, el ambiente laboral que los rodea, así como las instalaciones y los equipos que tienen a su disposición, son todos elementos que impactan directamente en su desempeño diario (Abu et al., 2023).

El estrés puede afectar notablemente el rendimiento laboral de los internos de enfermería. El trabajo en enfermería, que frecuentemente conlleva horas extensas, alta presión y constante contacto con situaciones emocionales y físicas difíciles, convierte el estrés en un problema común. Entre los efectos más destacados se encuentran (Thuy et al., 2019):

- **Reducción de la Calidad del Cuidado:** El estrés puede llevar a errores en la administración de medicamentos, diagnósticos incorrectos y fallos en la ejecución de procedimientos, afectando la seguridad del paciente. Además, los internos estresados pueden tener menos paciencia y empatía, lo que puede resultar en una atención menos comprensiva y personalizada.
- **Fatiga y Agotamiento:** La fatiga crónica provocada por el estrés puede disminuir la energía y la capacidad para realizar tareas con eficacia. El agotamiento emocional y físico puede llevar al desgaste profesional (burnout), disminuyendo el rendimiento y el compromiso con el trabajo.
- **Problemas de Comunicación:** El estrés puede afectar la capacidad de comunicarse de manera efectiva con colegas, pacientes y familiares, lo que puede causar malentendidos y conflictos. Los niveles elevados de estrés pueden disminuir la colaboración y la cohesión en el equipo, afectando la eficiencia y la efectividad del cuidado.
- **Problemas de Salud Física y Mental:** El estrés prolongado puede causar problemas de salud como hipertensión, problemas digestivos y trastornos del sueño, lo que puede afectar el desempeño laboral. La ansiedad, la depresión y otros trastornos psicológicos pueden surgir del estrés crónico, afectando la capacidad de concentración y toma de decisiones.
- **Ausentismo y Rotación de Personal:** El estrés puede llevar a un mayor ausentismo debido a problemas de salud física y mental. El agotamiento y la insatisfacción derivados del estrés pueden aumentar la rotación de personal, lo que afecta la estabilidad del equipo y la continuidad del cuidado.

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1. Según el Enfoque

3.1.1.1. *Cuantitativo*

El siguiente estudio fue de enfoque cuantitativo porque se diseñó con el objeto de verificar empíricamente la hipótesis mediante el empleo de herramientas estadísticas.

3.1.2. Según el Propósito

3.1.2.1. *Estudio No Experimental*

La investigación se clasificará como no experimental, debido a que las variables son imposibles de manipular, por ende, se observará el fenómeno tal como ocurre en su contexto natural sin intervenir en él y las variables se medirán tal y como se presentan, de esta manera, se priorizará la ética y la validez de los hallazgos.

3.1.3. Según el Lugar

3.1.3.1. *De Campo*

Dado que los datos se recolectarán directamente de la fuente, en este caso, los internos de enfermería y se llevará a cabo en el entorno natural de los participantes, el Hospital General Martín Icaza, lo que permitirá obtener una visión más realista de la experiencia y de las variables que influyen en el comportamiento de los internos.

3.1.4. Según el Nivel de Estudio

3.1.4.1. *Estudio Descriptivo*

Permitirá describir y cuantificar las diferentes estrategias de afrontamiento aplicadas por los internos, así como el nivel de estrés que experimentan.

3.1.5. Según Dimensión Temporal

3.1.5.1. *Transversal*

Dado que se desea analizar una situación en un momento específico (enero-agosto 2024), un diseño transversal es el más adecuado.

3.2. Método de Investigación

Los métodos que se utilizarán en la investigación serán los siguientes:

Método Descriptivo: Este método busca describir las características de una población o fenómeno. Es adecuado para la investigación, ya que permitirá identificar los factores relacionados con el estrés y las estrategias de afrontamiento.

Método Estadístico: Este método utilizará herramientas estadísticas para analizar datos y sacar conclusiones.

Método Hipotético – Deductivo: Permitirá una investigación estructurada y basada en la evidencia, partiendo de hipótesis y evaluando su validez a través de la recolección y análisis de datos. Este enfoque puede ayudar a identificar causas, efectos y estrategias efectivas para manejar el estrés en este grupo específico.

3.3. Operacionalización de variables.

Variable Independiente				
Variables	Conceptos	Dimensiones/categorías	Indicadores	Escala/índice
Estrategias de afrontamiento al estrés	Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos mentales y conductuales específicos que realizamos para manejar, disminuir, controlar o tolerar las situaciones externas o internas que nos generan estrés.	Cuestionario	Estrategias de afrontamiento que utiliza son efectivas	No son efectiva Poco efectivas Moderadamente efectivas Efectivas Muy efectivas
			Apoyo institucional considera que podría mejorar su manejo del estrés	-Programas de manejo del estrés y bienestar -Sesiones de orientación y mentoría -Recursos adicionales (materiales educativos, herramientas de apoyo) -Revisión y ajuste de expectativas y demandas -Mejoras en las condiciones de trabajo (espacio, horarios, etc.)
			Estrategias utiliza para manejar el estrés	-Técnicas de relajación (meditación, respiración profunda, etc.) Asesoramiento profesional (psicólogo, consejero) Participación en actividades recreativas -Buscar apoyo de amigos o familiares -Ejercicio físico regular
			Tiempo dedicado semanalmente a actividades de afrontamiento del estrés	Menos de 1 hora 1-2 horas 3-5 horas Más de 5 horas

Elaborado por: Las autoras

Variable Dependiente				
Variables	Conceptos	Instrumento	Indicadores	Escala/índice
Prácticas Preprofesionales	Las pasantías y prácticas preprofesionales en programas de nivel superior son experiencias educativas enfocadas en aplicar conocimientos y/o en fortalecer habilidades profesionales.	Cuestionario	¿Cómo calificaría su desempeño clínico durante las prácticas en una escala del 1 al 5 (donde 1 es muy deficiente y 5 es excelente)?	-1 -2 -3 -4 -5
			¿Cuál es su nivel de bienestar general durante las prácticas?	-Muy bajo - Bajo -Moderado -Alto Muy alto
			¿Qué tan satisfecho está con la calidad de la formación recibida durante sus prácticas?	- Muy insatisfecho - Insatisfecho - Neutral - Satisfecho - Muy satisfecho
			¿Cómo percibe el apoyo recibido por parte del hospital durante sus prácticas?	- Muy inadecuado - Inadecuado - Adecuado - Bueno - Excelente

Elaborado por: Las autoras

3.2.1 Variables Independiente

Estrategias de afrontamiento al estrés.

3.2.2. Variable Dependiente

Prácticas preprofesionales.

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población

La población objeto de estudio será finita, estará conformada por 76 internos rotativos de la carrera de enfermería del Hospital General Martín Icaza en el período enero – agosto 2024.

Debido al tamaño de la población, la muestra estará constituida por 76 internos de enfermería. Por lo que se aplicará un muestreo no probabilístico intencional por conveniencia.

Criterios de Inclusión:

- Internos de enfermería de ambos sexos.
- Internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza.
- Internos de enfermería que asisten de manera regular a las actividades asistenciales.

Criterios de exclusión:

- Internos de enfermería que no cumplan con los criterios descritos.
- Internos que manifiesten no participar en la investigación.

3.4. Técnicas e Instrumentos

Para la recolección de datos se aplicarán las siguientes técnicas e instrumentos:

3.4.1. Técnicas

Para realizar la investigación se realizará una encuesta de tipo descriptiva por muestreo dirigida a los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza en el período enero-agosto 2024 para identificar los principales factores estresantes de los internos y las estrategias que aplican para manejar el estrés.

3.4.2. Instrumentos

Se llevará a cabo un cuestionario diseñado específicamente con preguntas cerradas, con el objetivo de recopilar información sobre las características

sociodemográficas de los internos de enfermería, su nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan.

3.5. Procesamiento de Datos.

Con el objetivo de llevar a cabo un adecuado procesamiento de información, se emplearon una variedad de herramientas para reunir los datos necesarios. Entre dichas herramientas, se incluye el programa Microsoft Excel, el cual se utilizó específicamente para tabular la información que fue recopilada a partir de las fichas y guías de observación. Este proceso fue esencial para elaborar los gráficos necesarios y realizar un análisis en relación con los porcentajes de los resultados que se obtuvieron a partir de dicha información.

3.6. Aspectos Éticos

La investigación se basará en los principios éticos fundamentales de la bioética, como el respeto a la autonomía de los participantes, la no maleficencia, la beneficencia y la justicia. Se obtendrá el consentimiento informado de todos los participantes para garantizar su participación voluntaria.

A continuación, se describen los principios bioéticos que se aplicarán en la investigación:

Autonomía: Los participantes brindarán su consentimiento informado de manera voluntaria, asegurando que su decisión de participar no estuvo influenciada por factores externos.

Beneficencia: El estudio se diseñará para maximizar los beneficios para los participantes, informándoles sobre los posibles aportes de la investigación a la comunidad de enfermería.

No maleficencia: Se garantizará que la participación en el estudio no causará ningún daño a los participantes, priorizando su seguridad y bienestar.

Justicia: Todos los participantes serán tratados de manera equitativa y respetuosa, asegurando que los beneficios y riesgos de la investigación se distribuirán de forma justa.

Para garantizar la protección de los participantes, se ha mantenido en estricta confidencialidad la identidad de todos los encuestados.

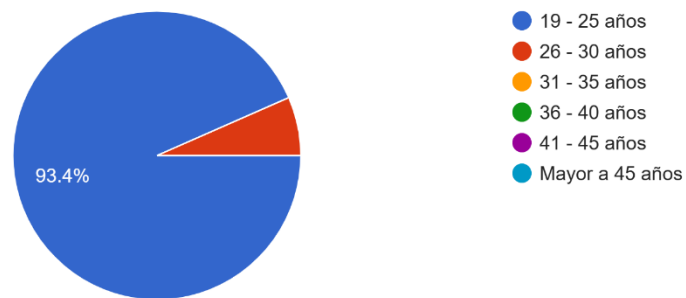
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis

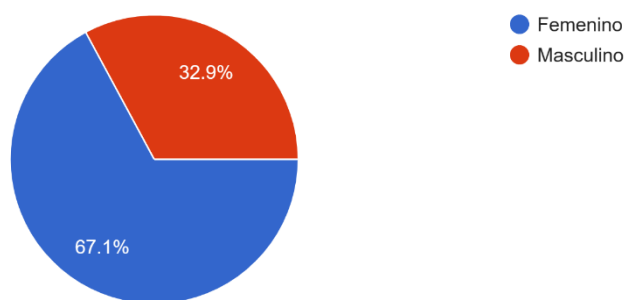
4.1.1.1. Datos demográficos de los internos rotativos de la carrera de enfermería del Hospital General Martín Icaza

Gráfico 1. Rango de edad



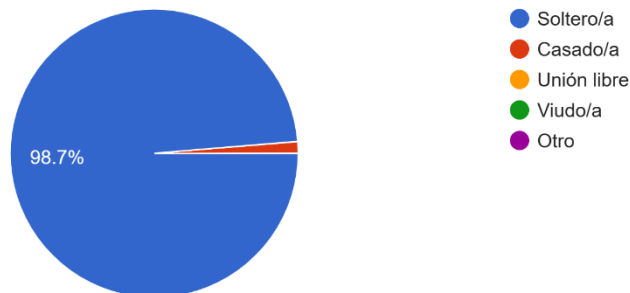
De acuerdo a los resultados obtenidos de los 76 internos de enfermería el grupo de 19 entre 25 años representa un porcentaje del total de encuestados con un 93.4 %. Esto indica que la muestra está compuesta principalmente por jóvenes adultos. Mientras que los demás grupos representan un porcentaje muy bajo, sumando un total de 6.6%. Lo que sugiere una baja participación de personas mayores en la encuesta.

Gráfico 2. Sexo



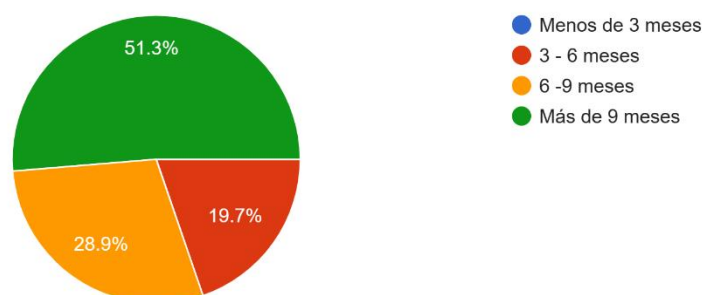
Los datos demuestran que de los 76 internos de enfermería el género femenino representa un porcentaje significativamente mayor del total de encuestados, con un 67.1%. Esto indica que la muestra está compuesta principalmente por mujeres. Mientras que el género masculino representa un 32.9% del total de encuestados.

Gráfico 3. Estado Civil



El estado civil "Soltero/a" representa el 98.7% del total de respuestas. Esto indica que la gran mayoría de los encuestados no están casados ni viven en unión libre. Mientras que los demás estados civiles representan un porcentaje muy pequeño, del total de respuestas.

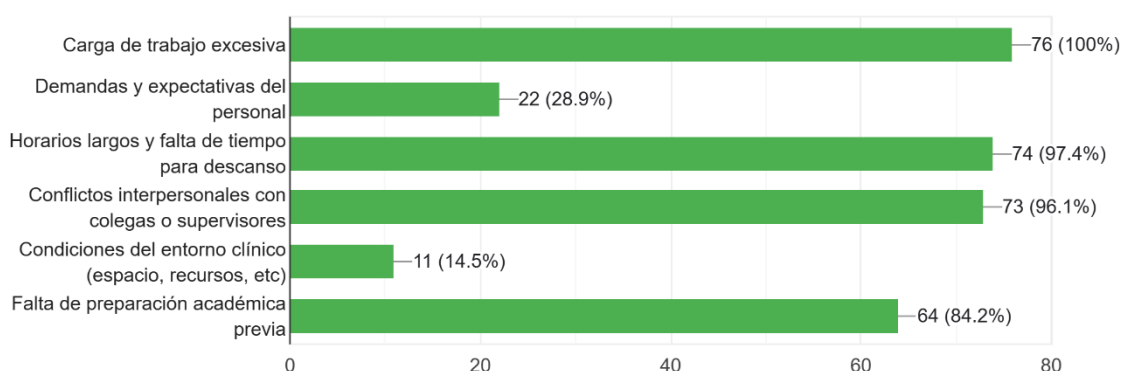
Gráfico 4. Duración de la práctica



La categoría “Más de 9 meses” representa el porcentaje más alto, con un 51.3%. Esto indica que una gran mayoría de las prácticas preprofesionales tuvieron una duración superior a los 9 meses. Mientras que las prácticas de menor duración representan un porcentaje menor en comparación con las prácticas más largas.

4.1.1.2. Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza durante las prácticas pre profesionales

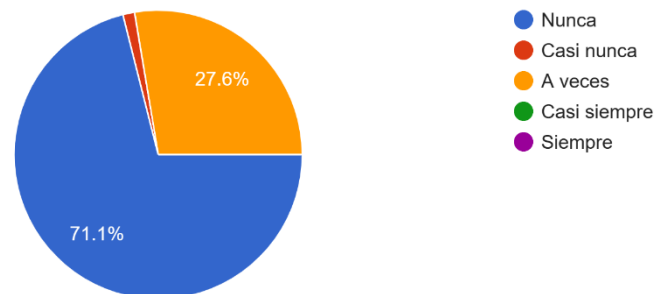
Gráfico 5. Principales fuentes de estrés en las prácticas pre profesionales de los internos de enfermería



Los resultados de la encuesta sugieren que los internos de enfermería experimentan un alto nivel de estrés relacionado principalmente con: la carga de trabajo siendo el factor más destacado, con un 100% de los encuestados

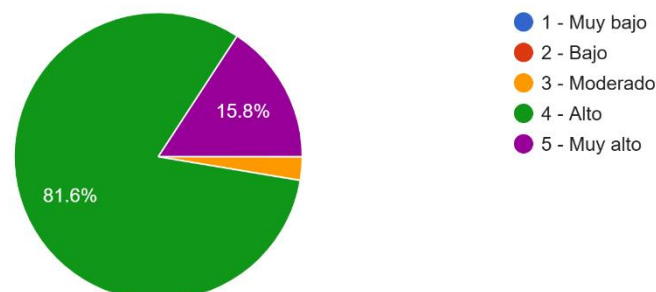
mencionándolo como fuente de estrés. En segunda posición, los horarios extenuantes con un alto porcentaje de 97.4%. En tercer lugar, los conflictos interpersonales con un 96.1%. Y para finalizar, un 84.2% de los participantes mencionó que la falta de preparación académica es una fuente de estrés.

Gráfico 6. *Sensación de pertenencia de los internos de enfermería en el equipo de trabajo*



Un alto porcentaje de encuestados representados por el 71.1% indicó que nunca se sienten integrados en su ambiente laboral, mientras que un 27.6% señalaron que a veces se sienten integrados. Los resultados obtenidos sugieren que aún existen áreas donde se pueden mejorar las prácticas de integración de los internos.

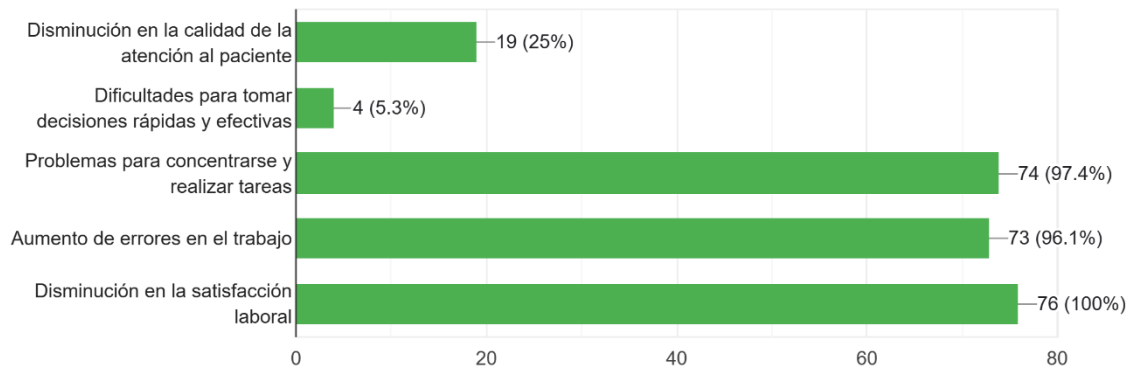
Gráfico 7. *Nivel general de estrés de los internos de enfermería durante sus prácticas preprofesionales*



Un significativo 81.6% de los encuestados calificó su nivel de estrés como alto durante sus prácticas preprofesionales, mientras que un 15.8% indicó que su nivel de estrés se calificaba como muy alto. Los resultados sugieren que los

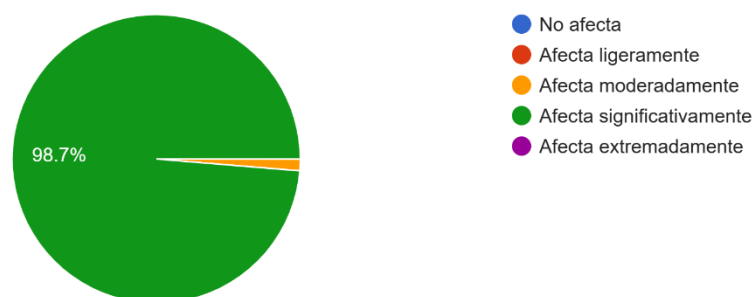
internos de enfermería experimentan un considerable desgaste emocional durante sus prácticas.

Gráfico 8. Impacto del estrés en el desempeño profesional



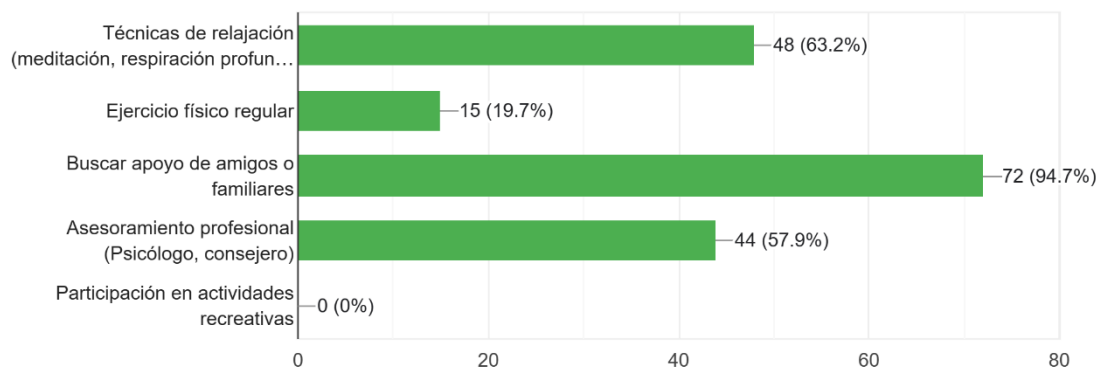
La mayoría de los participantes reportaron una disminución en la satisfacción laboral, siendo el factor más destacado, con un 100% de los encuestados mencionándolo como un impacto del estrés. Por otra parte, un alto porcentaje 97.4% indicó que el estrés les dificulta concentrarse y tomar decisiones. Mientras que un 96.1% señaló el aumento de errores como un impacto del estrés. Y para finalizar, un 25% de los participantes mencionó que el estrés disminuye la calidad de su trabajo.

Gráfico 9. Impacto del estrés en el bienestar general



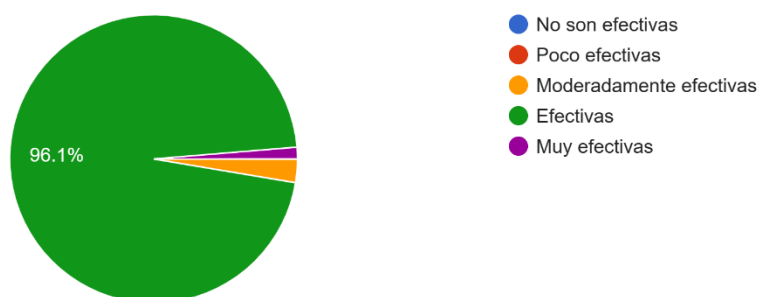
Un 98.7% de los encuestados reportó que el estrés afecta su bienestar y calidad de vida de manera significativa. Mientras que solo una pequeña porción de los encuestados indicó que el estrés afecta moderadamente su bienestar.

Gráfico 10. Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería



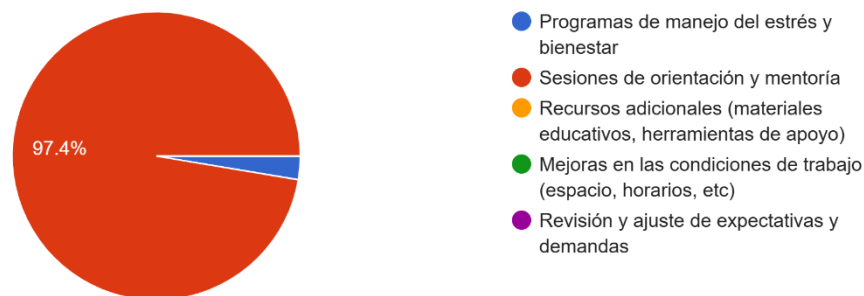
Un alto porcentaje de participantes representado por el 94.7% indicó que busca apoyo de amigos o familiares para manejar el estrés. Mientras que la segunda estrategia más utilizada fueron las técnicas de relajación, con un 63.2 % de los encuestados reportando su uso. Y para concluir, un porcentaje considerable representado por el 57.9% de los encuestados recurre a asesoramiento profesional para manejar el estrés.

Gráfico 11 . Efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería



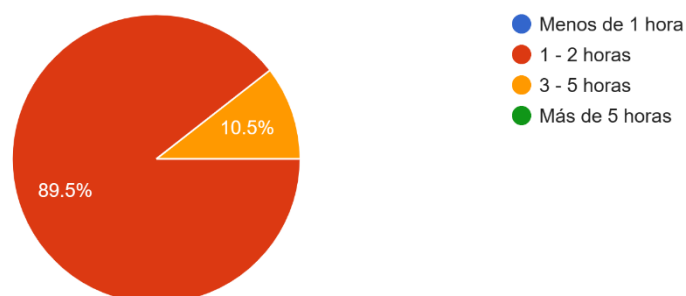
Un 96.1 % de los encuestados considera que las estrategias que utilizan son efectivas o muy efectivas para reducir su estrés. Esto sugiere que, en general, las personas están satisfechas con las herramientas que emplean para manejar situaciones estresantes.

Gráfico 12 . Tipos de apoyo para manejar el estrés de los internos de enfermería durante sus prácticas preprofesionales



Un 97.4% de los encuestados señaló que sesiones de orientación y mentoría serían de gran ayuda. Esto indica una clara demanda por parte de los estudiantes de herramientas y recursos para gestionar el estrés en un contexto práctico.

Gráfico 13. Tiempo dedicado semanalmente a actividades de afrontamiento al estrés



Un 89.5% de los encuestados reportó dedicar entre 1 a 2 horas semanales a actividades de afrontamiento del estrés. Esto sugiere que, en general, las personas destinan un tiempo relativamente corto a estas prácticas. Mientras que solo un 10.5% de los participantes indicó dedicar 3 o más horas semanales a estas actividades.

4.2. Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería durante sus prácticas preprofesionales. Los resultados obtenidos a partir de una muestra de 76 internos rotativos de la carrera de enfermería, revelaron un escenario complejo en el que el estrés se presenta como un factor significativo en su experiencia formativa. Un alto porcentaje de internos reportó experimentar niveles elevados de estrés, atribuidos principalmente a la carga de trabajo (100%), horarios extenuantes (97.4%), conflictos interpersonales (96.1%) y la falta de preparación (84.2%). Estos hallazgos son coherentes con estudios previos que han destacado el estrés como un desafío común las etapas iniciales de la formación profesional en enfermería.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los resultados mostraron que los internos recurren a una variedad de mecanismos para hacer frente al estrés. El apoyo social (94.7%) emerge como una estrategia ampliamente utilizada, seguida de las técnicas de relajación (63.2%) y la búsqueda de asesoramiento profesional (57.9%). Sin embargo, a pesar de la diversidad de estrategias empleadas, un porcentaje considerable de internos (89.5%) reporta dedicar un tiempo relativamente corto a actividades de afrontamiento. Este hallazgo sugiere que, si bien los internos son conscientes de la importancia de manejar el estrés, podrían beneficiarse de una mayor orientación y apoyo para implementar estrategias de afrontamiento de manera más efectiva y consistente.

Los resultados de este estudio sugieren que el estrés tiene un impacto significativo y multifacético en el desempeño profesional de los internos. La mayoría de los internos de enfermería reportaron una disminución en la satisfacción laboral (100%), problemas de concentración (97.4%), aumento de errores (96.1%) y una disminución en la calidad de su trabajo (25%). Estos datos subrayan la necesidad de implementar intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar de los internos de enfermería. Debido a que los resultados de la Es fundamental desarrollar programas de formación (97.4%) que capaciten a los estudiantes en habilidades de afrontamiento y gestión del estrés.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

5.1.1. Conclusión General

Los resultados de este estudio corroboran la hipótesis general de que el alto nivel de estrés experimentado por los internos de enfermería tiene un impacto negativo en su desempeño profesional y en su bienestar general. Los internos se enfrentan a una carga significativa de estrés, originada principalmente por factores relacionados con su formación práctica. Si bien emplean diversas estrategias de afrontamiento, estas no siempre son suficientes para mitigar los efectos adversos del estrés. La persistencia del estrés puede llevar a una disminución en la calidad de la atención al paciente, un mayor riesgo de “burnout” y problemas de salud mental en los internos. Es fundamental, por tanto, implementar intervenciones dirigidas a reducir los niveles de estrés y a promover el bienestar de estos futuros profesionales de la salud.

5.1.2. Conclusiones Específicas

- Los datos obtenidos confirman la hipótesis inicial de que los internos de enfermería experimentan fuentes de estrés significativas relacionadas con la carga de trabajo, la presión de tiempo y la falta de apoyo emocional. Estos factores actúan como desencadenantes del estrés y afectan negativamente su bienestar y desempeño.
- Los resultados respaldan la hipótesis de que las estrategias de afrontamiento empleadas por los internos como la búsqueda de apoyo social, las técnicas de relajación y la búsqueda de asesoramiento profesional, son efectivas en la mitigación de los efectos negativos del estrés. Sin embargo, existe un margen de mejora. La promoción de un mayor repertorio de estrategias de afrontamiento, así como el desarrollo de habilidades para su implementación efectiva, podría contribuir a una mejor gestión del estrés.
- Los datos sugieren que el estrés experimentado por los internos de enfermería se asocia con un menor rendimiento académico y una disminución en la calidad de la atención al paciente.

5.2. Recomendaciones

- Implementar programas de formación en gestión del estrés que capaciten en habilidades de afrontamiento, como técnicas de relajación, resolución de problemas y comunicación efectiva.
- Promover la creación de redes de apoyo entre los internos, facilitando espacios de intercambio y colaboración. Además, fomentar una relación cercana y de confianza con los tutores y supervisores.
- Realizar una evaluación exhaustiva de las cargas de trabajo asignadas a los internos y ajustarlas para evitar la sobrecarga. Y establecer expectativas claras y realistas en cuanto a sus responsabilidades.
- Brindar acceso a servicios de asesoramiento psicológico para aquellos internos que lo requieran. Esto permitirá abordar de manera individualizada las necesidades de cada estudiante y promover su bienestar emocional.

REFERENCIAS

- Abu, A., Mrayyan, M., & Algunmeeyn, A. (2023). Thematic Analysis of Mental Health Nurses' Views of Contributing Factors Fueling Workplace Violence in Psychiatric Hospitals: Insights From Unsung Soldiers. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 0(0), 1-5. doi:<https://doi.org/10.1177/10783903231199114>
- Capella, M., Jadhav, S., & Moncrieff, J. (2020). History, violence and collective memory: Implications for mental health in Ecuador. *Transcultural Psychiatry*, 57(1), 32-43. doi:<https://doi.org/10.1177/1363461519834377>
- Carranza, O. (2021). Reflexiones sobre dolor, sufrimiento y existencia propia. *Medicina y ética*, 32(2), 1-8. doi:<https://doi.org/10.36105/mye.2021v32n2.03>
- Charters, E., Houlemare, M., & Wilson, P. (17 de marzo de 2020). *WilsonManchester University Press*. Obtenido de www.library.oapen.org: https://library.oapen.org/viewer/web/viewer.html?file=/bitstream/handle/20.500.12657/46528/external_content.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Contreras, L. (2022). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de Salud en contexto COVID19 Puesto de Salud Villa Hermosa, Chiclayo*. Universidad César Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85035/Contreras_DLE-SD.pdf;jsessionid=ABBE68892B7E0408735CA05140EF1AFC?sequence=1
- Cudris, L., Pumarejo, J., Barrios, A., & Bahamón, M. (2019). Afectaciones psicológicas en víctimas del conflicto armado. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 38(5), 391-399. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867001/html/>
- Iasiello, M., Van Agteren, J., & Muir, M. (2020). Mental Health and/or Mental Illness: A Scoping Review of the Evidence and Implications of the Dual-Continua Model of Mental Health. *Evidence Base*, 4(1), 1-18. doi:10.21307/eb-2020-001

- Karadag, S., & Cicek, B. (2023). Anxiety, Depression and Burnout Levels of Nurses Working in COVID-19 Intensive Care Units. *Omega (Westport)*, 6(1), 1-12. doi:<https://doi.org/10.1177%2F00302228231156313>
- Kaushik, A., Ravikiran, S., Suprasanna, K., & Nayak, M. (2021). Depression, Anxiety, Stress and Workplace Stressors among Nurses in Tertiary Health Care Settings. *Indian J Occup Environ Med.* , 25(1), 27-32. doi:https://doi.org/10.4103%2Fijoem.IJOEM_123_20
- McPhillips, D. (5 de octubre de 2022). *CNN en Español*. Obtenido de cnnspanol.cnn.com: <https://cnnspanol.cnn.com/2022/10/05/encuesta-adultos-estadounidenses-crisis-salud-mental-trax/>
- Migliorini, D. (22 de diciembre de 2023). *Insight Crime*. Obtenido de [www.insightcrime.org](https://insightcrime.org): <https://insightcrime.org/news/organized-crime-blamed-for-half-of-latin-americas-homicides/>
- Mubarak, R., Mahmoud, A., & Azeem, A. (2022). Problems Facing Intern Nursing Students and Its Relation with their Perceived Stress. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(1), 423-434. Obtenido de https://ejhc.journals.ekb.eg/article_218470_733ffeae4e1bdcb74065e0b8ff025f.pdf
- Noguera, H. (2019). *Intervención de enfermería en salud mental desde la teoría de Betty Neuman, para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral, dirigido a un grupo de personas trabajadoras de la empresa Hellmann, Heredia, Costa Rica*. San José: Universidad de Costa Rica. Obtenido de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/80441/Sistematizaci%3b3n%20Helder%20Noguera%20Mena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Park, J., & Kim, J. (2021). Nursing students' experiences of psychological safety in simulation education: A qualitative study. *Nurse Education in Practice*, 55(103163), 1-15. doi:<https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103163>
- Piñeros, S., Moreno, J., Garzón, N., Urrego, Z., & Samacá, D. (2021). Consecuencias de los conflictos armados en la salud mental de niños y

- adolescentes: revisión de revisiones de la literatura. *Biomédica*, 41(3), 424-448. doi:<https://doi.org/10.7705/biomedica.5447>
- Pouralizadeh, M., Bostani, Z., Maroufizadeh, S., & Ghanbari, A. (2020). Anxiety and depression and the related factors in nurses of Guilan University of Medical Sciences hospitals during COVID-19: A web-based cross-sectional study. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 7(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100233>
- Preciado, A., Orellana, C., & Vaca, A. (2024). Estrés en Internos de Enfermería: Análisis Exhaustivo desde la Perspectiva Académica y Laboral. *Ciencia Latina*, 8(3), 9283-9393. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12076
- Ramsés, A. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2), 1-17. doi:<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Rodríguez, A., & Rengifo, M. (2021). *Estrés laboral en el Personal de salud en tiempos de covid19 en un policlínico de la ciudad de Chiclayo, 2021*. Pimentel: Universidad Señor de Sipán. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11268/Aurich%20Rodriguez%20Sol%20%26%20Mego%20Rengifo%20Cris.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salazar, D. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en internos rotativos de enfermería que cursan su rotación en un hospital de Ecuador*. Universidad César Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71789/Salazar_HDS-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Serrano, J., Hassamal, S., Fanglong, D., & Michael, N. (2021). Depression and anxiety prevalence in nursing staff during the COVID-19 pandemic. *Nursing Management (Springhouse)*, 52(6), 24-32. doi:10.1097/01.NUMA.0000752784.86469.b9
- Statista Research Department. (10 de enero de 2024). *Statista*. Obtenido de [es.statista.com: https://es.statista.com/estadisticas/1402384/tasa-de-](https://es.statista.com/estadisticas/1402384/tasa-de-es.statista.com)

homicidios-

ecuador/#:-:text=De%20acuerdo%20a%20lo%20reportado,las%204.603%
20muertes%20de%202022.

Stein, D., Palk, A., & Kendler, K. (2021). What is a mental disorder? An exemplar-focused approach. *Psychol Med.*, 51(6), 894–901. doi:<https://doi.org/10.1017%2FS0033291721001185>

Stephenson, E. (2023). Mental disorders and access to mental health care. *Insights on Canadian Society*, 7(21), 1-15. Obtenido de <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/75-006-x/2023001/article/00011-eng.pdf?st=PTH8JKn3>

Thuy, T., Nguyen, N., Anh, M., & Anh, T. (2019). Stress, anxiety and depression in clinical nurses in Vietnam: a cross-sectional survey and cluster analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 1-12. doi:<https://doi.org/10.1186/s13033-018-0257-4>

Tóala, B., Peña, J., & Suconota, A. (2023). Factores de estrés que influyen en los internos de enfermería. *Polo del conocimiento*, 8(1), 958-973. doi:10.23857/pc.v8i1

Valverde, R., & Sánchez, M. (2024). *CRISIS DE VIOLENCIA SOCIAL Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL GENERAL MARTÍN ICAZA. NOVIEMBRE 2023 – ABRIL 2024*. Universidad Técnica de Babahoyo. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/16427/TIC-UTB-FCS-ER-000063.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Viñuales, B. (2022). LA DEPRESIÓN Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. *NPunto* , 5(54), 54-79. doi:<https://orcid.org/0000-0002-5408-6263>

Wang, X., Han, Y., & Chai, R. (2021). Stressors of Nursing Interns and Their Influencing Factors: A Cross-Sectional Study. *J Healthc Eng.*, 12(1), 1-12. Obtenido de <https://doi.org/10.1155%2F2021%2F3561628>

Zavala, F., & Amado, R. (2023). Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana. *Investigación e Innovación*, 3(3), 19-27. doi:<https://doi.org/10.33326/27905543.2023.3.1830>

Zhong, D., Liu, C., Luan, C., Li, W., & Cui, J. (2022). Mental health problems among healthcare professionals following the workplace violence issue-mediating effect of risk perception. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2022.971102>

ANEXOS

ANEXO I. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

Recursos Humanos	Nombres
Investigador	Domenica Wensiu Laman Ayala
	Lidice Liseth Vera Solis
Asesor del Proyecto de Investigación	Dra. Verónica Alexandra Ayala Esparza

Elaborado por: Las autoras

Recursos Económicos	Costo
Movilización	\$30
Internet	\$12
Redacción e Impresión	\$30
Fotografías	\$5
Alimentación	\$20
Refrigerios	\$30
Total	\$127

Elaborado por: Las autoras

CRONOGRAMA DEL PROYECTO												
	MESES	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE						
	ACTIVIDADES	(2024)	(2024)	(2023)	(2024)	(2024)						
1	Selección del tema											
2	Aprobación del tema											
3	Recopilación de la información											
4	Desarrollo del capítulo I											
5	Desarrollo del capítulo II											
6	Desarrollo del capítulo III											
7	Elaboración de encuestas											
8	Tabulación de la información											
9	Desarrollo del capítulo IV											
10	Elaboración de conclusiones											
11	Presentación de la tesis											
12	Sustentación previa											
13	Sustentación final											

Elaborado por: Las autoras

ANEXO II. MATRIZ DE CONTINGENCIA

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza durante sus prácticas preprofesionales durante el periodo enero-agosto 2024??	Analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza para manejar el estrés relacionado con las prácticas pre profesionales en el período de Enero – Agosto 2024.	El alto nivel de estrés experimentado por los internos de enfermería tiene un impacto negativo en su desempeño profesional y en su bienestar general, incluyendo la calidad de la atención al paciente y la salud mental de los internos.
Problemas derivados	Objetivos específicos	Hipótesis específicas
¿Cuáles son las principales fuentes de estrés experimentadas por los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza durante sus prácticas clínicas?	Identificar las principales fuentes de estrés experimentadas por los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza durante sus prácticas clínicas.	Los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza experimentan fuentes de estrés significativas relacionadas con la carga de trabajo, la presión de tiempo y la falta de apoyo emocional durante sus prácticas clínicas.
¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés emplean los internos de enfermería, y cuán efectivas son estas estrategias en la mitigación de los efectos negativos del estrés?	Analizar las estrategias de afrontamiento al estrés que emplean los internos de enfermería y su efectividad en la mitigación de los efectos negativos del estrés.	Las estrategias de afrontamiento al estrés que emplean los internos de enfermería, como la búsqueda de apoyo social, las técnicas de relajación y la búsqueda de asesoramiento profesional son efectivas en la mitigación de los efectos negativos del estrés, mientras que las estrategias pasivas como la evitación tienen una efectividad limitada.
¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los internos de enfermería y su impacto en el desempeño académico y profesional durante las prácticas preprofesionales?	Describir la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los internos y su impacto en el desempeño académico y profesional durante las prácticas preprofesionales.	Existe una relación positiva entre el uso efectivo de estrategias de afrontamiento al estrés y el mejor desempeño académico y profesional de los internos de enfermería durante sus prácticas preprofesionales.

Elaborado por: Las autoras



ANEXO III. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN

Tema: Afrontamiento al estrés relacionado a las prácticas pre profesionales en los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza en el período enero - agosto 2024.

Inducción:

- El propósito de este formulario es proveer a los participantes una clara explicación de la naturaleza de esta evaluación, así como el rol que desempeñarán en la misma.
- La presente investigación es conducida por los internos de enfermería: Domenica Wensiu Laman Ayala y Lidice Liseth Vera Solis de la Universidad Técnica de Babahoyo.
- Su objetivo radica en: Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza durante sus prácticas preprofesionales durante el periodo enero-agosto 2024.
- Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una serie de preguntas establecidas en un cuestionario, se tomarán fotografías de las mismas en su medio natural y esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.
- La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.
- Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas establecidas en el cuestionario le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Participación Voluntaria

Yo:....., identificado(a) con la cédula de ciudadanía número deseo manifestar que acepto mi participación voluntaria en esta investigación conducida por los internos de enfermería: Domenica Wensiu Laman Ayala y Lidice Liseth Vera Solis de la Universidad Técnica de Babahoyo y he sido informado (a) que el propósito de este estudio es: Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza durante sus prácticas preprofesionales durante el periodo

enero-agosto 2024. No obstante, si por algún motivo me negara a participar o decidiera retirarse, esto no me generará ningún problema ni tendré consecuencias a nivel institucional, académico o social. Si así lo deseo, yo informare los motivos de dicho retiro al líder del equipo de investigación (Domenica Wensiu Laman Ayala) con numero celular (0989926400).

Confidencialidad

La información suministrada por mí será confidencial, los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación y se mantendrán los cuestionarios y en general cualquier registro en un sitio seguro. Así mismo, declaro que fui informado/a suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que se me presente sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; además tengo el derecho de solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que conteste durante la misma. Para esto puedo contactar al líder del equipo de investigación (Domenica Wensiu Laman Ayala) y considerando que mis derechos a los cuales he hecho alusión previamente constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permito informar que consiento, de forma libre y espontánea mi participación en este proyecto de investigación.

.....
.....
C.I.....
Nombre y cédula del participante

.....
Firma del participante

.....
Lugar y fecha



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR
CARRERA DE ENFERMERÍA



ANEXO IV. INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

ESCALA DE CALIFICACIÓN PARA EXPERTOS

Estimado (a):

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta. Marque con una (x) en SI o NO, en cada criterio según su opinión:

CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIÓN
1. El instrumento recoge la información que permite dar respuesta al problema de investigación.			
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio.			
3. La estructura del instrumento es adecuada (ítems:1,2,3,4,5,6,7,8,9).			
4. Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.			
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.			
6. Los ítems son claros y entendibles (ítems:1,2,3,4,5,6,7,8,9).			
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación (ítems:1,2,3,4,5,6,7,8,9).			

Sugerencias:

.....

Firma del juez experto (a):



ANEXO II. ENCUESTA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR
CARRERA DE ENFERMERÍA



Indicaciones: El siguiente cuestionario es dirigido a internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza, la investigación tiene como objetivo determinar la forma en que afrontan el estrés relacionado a las practicas preprofesionales los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza en el periodo enero-agosto 2024.

Rango de Edad:

- 19-25 años ()
- 26-30 años ()
- 31-35 años ()
- 36-40 años ()
- 41-45 años ()
- Mayor a 45 años ()

Sexo: Femenino () Masculino ()

Estado Civil: Soltero/a () Casado/a () Unión libre () Viudo/a ()
Otro ()

Duración de la Práctica (en meses):

- Menos de 3 meses ()
- 3-6 meses ()
- 6-9 meses ()
- Más de 9 meses ()

1. ¿Cuáles de las siguientes áreas considera que son las principales fuentes de estrés en su práctica preprofesional?

- Carga de trabajo excesiva
- Demandas y expectativas del personal
- Horarios largos y falta de tiempo para descanso
- Conflictos interpersonales con colegas o supervisores
- Condiciones del entorno clínico (espacio, recursos, etc.)
- Falta de preparación académica previa

2. ¿Se siente usted integrado(a) al equipo de trabajo del establecimiento donde desarrollo su internado hospitalario?

Nunca () Casi Nunca () A veces () Casi Siempre () Siempre ()

3. En una escala del 1 al 5, ¿cómo calificaría su nivel general de estrés durante sus prácticas preprofesionales?

- 1 – Muy bajo
- 2 – Bajo
- 3 – Moderado
- 4 – Alto

- 5 – Muy alto
- 4. ¿Cómo cree que el estrés está afectando su desempeño profesional?**
(Seleccione todas las que apliquen):
- Disminución en la calidad de la atención al paciente
 - Dificultades para tomar decisiones rápidas y efectivas
 - Problemas para concentrarse y realizar tareas
 - Aumento de errores en el trabajo
 - Disminución en la satisfacción laboral
- 5. ¿En qué medida el estrés está afectando su bienestar general?**
- No afecta
 - Afecta ligeramente
 - Afecta moderadamente
 - Afecta significativamente
 - Afecta extremadamente
- 6. ¿Cuáles de las siguientes estrategias utiliza para manejar el estrés? (Seleccione todas las que apliquen):**
- Técnicas de relajación (meditación, respiración profunda, etc.)
 - Ejercicio físico regular
 - Buscar apoyo de amigos o familiares
 - Asesoramiento profesional (psicólogo, consejero)
 - Participación en actividades recreativas
- 7. ¿En qué medida siente que las estrategias de afrontamiento que utiliza son efectivas para reducir su estrés?**
- No son efectivas
 - Poco efectivas
 - Moderadamente efectivas
 - Efectivas
 - Muy efectivas
- 8. ¿Qué tipo de apoyo institucional considera que podría mejorar su manejo del estrés durante las prácticas?**
- Programas de manejo del estrés y bienestar
 - Sesiones de orientación y mentoría
 - Recursos adicionales (materiales educativos, herramientas de apoyo)
 - Mejoras en las condiciones de trabajo (espacio, horarios, etc.)
 - Revisión y ajuste de expectativas y demandas
- 9. ¿Cuánto tiempo dedicas semanalmente a actividades de afrontamiento del estrés?**
- Menos de 1 hora () 1-2 horas () 3-5 horas () Más de 5 horas ()

ANEXOS



Figura 1. Encuesta realizada en el Hospital Martín Icaza “Sala Santa Luisa”



Figura 2. Encuesta realizada en el Hospital Martín Icaza “Triaje”



Figura 3. Encuesta realizada en el Hospital Martín Icaza “Sala Santa Luisa”



Figura 4. Encuesta realizada en el Hospital Martín Icaza “Observación de adulto”



Figura 5. Encuesta realizada en el Hospital Martín Icaza “Sala de Pediatría”



Figura 6. Encuesta realizada en el Hospital Martín Icaza “Triaje obstétrico”