



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERIA

TITULO DEL PROYECTO

NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE
ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES.
HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO DICIEMBRE
2022 - ABRIL 2023

**PARA LA OBTENCION DEL TITULO DE LICENCIADAS EN
ENFERMERÍA**

AUTORAS:

INCA HUILCA MARGARITA ESTEFANÍA
LUCIO YÁNEZ ADRIANA LOURDES

TUTORA:

LCDA. JACKELINE BELTRAN

GUARANDA- ECUADOR

ABRIL 2023

DEDICATORIA

Este logro lo dedico principalmente a Dios, que me ha brindado soporte y refugio en la oración iluminándome cuando más lo he necesitado y dándome el valor de continuar en este camino largo y complejo, a Dios la honra y la gloria siempre.

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mi querida madre Teresa Yáñez quién es mi eje y mi horizonte, la persona que me sostuvo en los peores momentos impulsándome cuando no quería continuar y a quién admiro profundamente, por haber creado en mí un ser humano correcto con principios y valores, sin ella nada sería posible.

Agradezco a toda mi familia y especialmente a mis hermanos que son las personas que han permanecido conmigo a lo largo del tiempo y han estado para mí siempre, demostrándome su amor y lealtad en todo instante, gracias por ser ese apoyo incondicional cuando más lo necesitaba.

A mis sobrinos Nicol, Lesly, Samanta Andy y Sebastián que amo profundamente y son la razón por la que me esfuerzo el doble, gracias por impulsarme con su amor, esto es también por ustedes.

Finalmente dedico este logro a mi padre y abuelita que son mis ángeles del cielo quienes me dan cada día la fuerza para no rendirme y a quienes llevo presente en cada paso que doy.

Adriana Lourdes Lucio Yáñez.

DEDICATORIA

Esta tesis es dedicada a:

Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y apoyo hasta el día de hoy.

Mis padres quienes, con su amor, paciencia y mucho esfuerzo me han ayudado a llegar a cumplir hoy uno de mis sueños, gracias por siempre inculcarme el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer ante las adversidades que se me presentaban en este proceso porque Dios está conmigo siempre.

Mi familia por su cariño y apoyo incondicional, durante este proceso, por estar conmigo en todo momento, porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una gran persona y de una u otra manera me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas las personas que aportaron de diversas maneras en este camino, mis infinitas gracias.

Margarita Estefanía Inca Huilca.

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer primero a Dios, por habernos bendecido a lo largo de este proceso de formación que constituye una etapa especial dentro de nuestras vidas.

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a nuestros padres por ser ese apoyo incondicional para alcanzar con éxito nuestra meta, sin duda este logro no sería posible sin ellos.

Agradecemos a la Universidad Estatal de Bolívar y a la facultad de Ciencias de la Salud y del Ser humano por abrirnos sus puertas y poder desenvolvemos en esta prestigiosa carrera que para nosotros se convirtió en una vocación y que sin duda llevaremos orgullosas en el corazón a nuestra querida institución.

Finalmente queremos expresar nuestro más grande y sincero agradecimiento a nuestros docentes de la carrera de enfermería quienes han forjado gran parte de nuestra formación, exigiéndonos siempre, gracias a su apoyo y confianza logramos cumplir nuestra meta.

Estefanía Inca y Adriana Lucio.

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR



CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

Lcda. Jackeline Beltrán en calidad de directora del Trabajo de Titulación "Niveles de estrés de los internos rotativos de enfermería asociado a las practicas preprofesionales. Hospital Alfredo Noboa Montenegro. Periodo diciembre 2022 - abril 2023, desarrollado por las estudiantes Inca Huilca Margarita Estefania y Lucio Yáñez Adriana Lourdes.

CERTIFICA

Qué, luego de revisar el Trabajo de Titulación, cumplen con las exigencias académicas de la carrera de enfermería.

Guaranda, 20 de Julio de 2023



.....
Lcda. Jackeline Beltrán
CI: 0200895159

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo **INCA HUÍLCA MARGARITA ESTEFANÍA** con C. L. **0202045100** y **LUCIO YÁNEZ ADRIANA LOURDES** con C.L.**0202272845** declaramos que el proyecto de investigación denominado **“NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERÍA ASOCIADO A LAS PRÁCTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO DICIEMBRE 2022- ABRIL 2023”**, es de nuestra autoría, no contiene material escrito por otra persona salvo el que está debidamente referenciado en el texto

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, autenticidad y alcance del presente proyecto

Guaranda, 10 de marzo del 2023

Autores



Firmado electrónicamente por:
**MARGARITA
ESTEFANIA INCA
HUILCA**

.....
Inca Huilca Margarita Estefanía

C.L. 0202045100



Firmado electrónicamente por:
**ADRIANA LOURDES
LUCIO YANEZ**

.....
Lucio Yánez Adriana Lourdes

C.L. 0202272845

DERECHOS DE AUTOR

Nosotras Margarita Estefania Inca Huilca y Adriana Lourdes Lucio Yáñez portadoras de la Cédula de Identidad N.º 0202045100 y 0202272845 en calidad de autor/ras y titulares de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: *Niveles de estrés de los internos rotativos de enfermería asociado a las prácticas preprofesionales. Hospital Alfredo Noboa Montenegro. Periodo Diciembre 2022 - Abril 2023.*

Modalidad: *Desarrollo Social*, de conformidad con el Art. 114 del **CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN**, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaran que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Margarita Estefania Inca Huilca

Adriana Lourdes Lucio Yáñez



Firmado digitalmente por:
MARGARITA
ESTEFANIA INCA
HUILCA



Firmado digitalmente por:
ADRIANA LOURDES
LUCIO YANEZ

TEMA

NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES. HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO DICIEMBRE 2022 - ABRIL 2023

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	IV
TEMA.....	V
TABLA DE CONTENIDO	VI
INDICE DE TABLAS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	X
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	XI
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	XII
RESUMEN EJECUTIVO	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA	3
1.1. Planteamiento del Problema.....	3
1.2. Formulación del Problema	6
1.3 Objetivos	7
1.3.1 Objetivo General	7
1.3.2 Objetivos Específicos	7
1.4. Justificación de la Investigación.....	8
1.5 Limitaciones de la Investigación	10
CAPITULO 2: MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes de la Investigación	11
2.2. Bases Teóricas.....	15
2.2.1 Reseña Histórica Hospital Alfredo Noboa Montenegro.....	15
2.2.2 Estrés	16
2.2.3 Tipos de Estrés	17

2.2.3.1	Eustrés.....	17
2.2.3.2	Distrés	17
2.2.4	Niveles de Estrés	18
2.2.4.1	Estrés agudo.....	18
2.2.4.2	Estrés Agudo Episódico.....	18
2.2.4.3	Estrés Crónico.....	19
2.2.5.	¿Cómo afecta el estrés al Organismo?.....	19
2.2.6.	Síntomas	21
2.2.7.	Causas del Estrés	22
2.2.8.	Consecuencias del Estrés.....	24
2.2.9.	Practicas preprofesionales	26
2.2.10.	Clínico-quirúrgico.....	27
2.2.11.	Gineco-Obstetricia.....	27
2.2.12.	Pediatría	27
2.2.13.	Salud Pública	28
2.2.14.	Estrés laboral.....	28
2.2.15.	Estrés laboral en Enfermería.....	29
2.2.16.	Estrés en Internos de Enfermería.....	29
2.2.17.	Nursing Stress Scale (NNS).....	30
2.2.18.	Estructura de Nursing Stress Scale	31
2.2.19.	Ventajas de Nursing Stress Scale.....	31
2.3	Definición de Términos.	32
2.4	Sistema de hipótesis.....	34
2.5	Sistemas de Variables	34
	Variable Independiente.....	34
	Variable Dependiente.....	34

Operacionalización de variables.....	35
CAPITULO 3: MARCO METODOLÓGICO	38
3.1. Nivel de Investigación.....	38
3.2. Diseño.....	39
3.3 Población y Muestra	39
Criterios de inclusión.....	39
Criterios de exclusión.....	40
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	40
3.5. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	40
Procesamiento y Análisis de Datos	41
CAPITULO 4	59
RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.....	59
CAPITULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
5.1. Comprobación de hipótesis	61
5.2 Conclusiones	63
5.3. Recomendaciones.....	64
CAPITULO 6: MARCO ADMINISTRATIVO	65
6.1. Presupuesto.....	65
6.2. Recursos	65
6.3. Cronograma de actividades	66
Bibliografía.....	69
ANEXOS.....	76

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución según el Rango de Edad	41
Tabla 2 Distribución según el Género	41
Tabla 3 Distribución de acuerdo con el Estado Civil	42
Tabla 4 Hijos	43
Tabla 5 Número de hijos	44
Tabla 6 Residencia	44
Tabla 7 Ingreso Económico Adicional al Estipendio	45
Tabla 8 Cercanía entre Hospital donde realiza su Práctica y su Domicilio.	46
Tabla 9 Uso de Transporte Público para Movilización	47
Tabla 10 Condición de la casa en la que Habita.....	48
Tabla 11 Escala de valoración del nivel de estrés laboral por factores	49
Tabla 12 Evaluación del factor I: carga de trabajo.....	49
Tabla 13 Evaluación del factor II: muerte y sufrimiento	50
Tabla 14 Evaluación del factor III: preparación insuficiente	51
Tabla 15 Evaluación del factor IV: falta de apoyo.....	52
Tabla 16 Evaluación del factor V: incertidumbre respecto al tratamiento...	52
Tabla 17 Evaluación del factor VI: problemas con los médicos	53
Tabla 18 Evaluación del factor VII: problemas entre los profesionales de enfermería	54
Tabla 19 Nivel de estrés laboral por factores	55
Tabla 20 Escala de valoración del nivel de estrés laboral por dimensiones.	56
Tabla 21 Nivel de estrés laboral de la dimensión física	56
Tabla 22 Nivel de estrés laboral de la dimensión psicológica	57
Tabla 23 Nivel de estrés laboral de la dimensión social	58
Tabla 24 Nivel de estrés laboral por dimensiones.....	58
Tabla 25 Resultados por objetivos	59
Tabla 26 Resultados obtenidos de la prueba Chi Cuadrado de Pearson	61
Tabla 27 Presupuesto de la investigación.....	65
Tabla 28 Recursos de la investigación.	65
Tabla 29 Cronograma.....	66

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Consentimiento Informado	76
Anexo 2 Encuesta Aplicada a internos de enfermería	78
Anexo 3 Solicitud de Aprobación de tema	81
Anexo 4 Oficios de Autorización dirigido a tutores de internos HANM ...	82
Anexo 5 Validación N°1 de la encuesta	87
Anexo 6 Validación N°2 de la encuesta.....	88
Anexo 7 Solicitud dirigido a comité de expertos HANM para validación ..	89
Anexo 8 Validación de guía.....	90
Anexo 9 Ficha Técnica The Nursing Stress Scale	91
Anexo 10 Recolección de información	92
Anexo 11 Tutorías del trabajo de titulación	93
Anexo 12 Aplicación de encuestas	94
Anexo 13 Socialización de la Guía	96
Anexo 14 Reporte de Urkund	97
Anexo 15 Guía	98

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo, determinar los niveles de estrés de los internos de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar que realizan su práctica preprofesional en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro de la ciudad de Guaranda entre diciembre 2022- abril 2023, finalizando con la entrega de una guía que permita contribuir a mejorar el afrontamiento del estrés mediante la aplicación de diversas técnicas.

Es un estudio descriptivo-correlacional, bibliográfico y de campo, que contó con la participación de 50 internos que cursan el noveno semestre de la Carrera de Enfermería; para la obtención de la información se aplicó una encuesta conformada por una serie de preguntas acerca de los datos sociodemográficos y también se aplicó el test "The Nursing Stress Scale" , que permite medir la frecuencia con la que ciertas situaciones son percibidas como estresantes en los internos rotativos de enfermería en el ámbito hospitalario.

Se determinó que los internos rotativos de enfermería en su práctica diaria presentan diferentes niveles de estrés teniendo como resultado un nivel de estrés “bajo” con respecto a la dimensión física con el 74%, un nivel de estrés “bajo” para la dimensión psicológica con un 86% y un nivel de estrés “bajo” para la dimensión social con un 92%. Esto permitió definir que los internos rotativos de enfermería tuvieron un nivel de estrés global “bajo” con el 84% en promedio.

Palabras claves:

Estrés / Signos y Síntomas / Practicas Preprofesionales / Estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

The objective of this research work is to determine the stress levels of nursing interns at the Bolívar State University who carry out their pre-professional practice at the Alfredo Noboa Montenegro Hospital in the city of Guaranda between December 2022-April 2023, ending with the delivery of a guide that allows contributing to improve coping with stress through the application of various techniques.

It is a descriptive-correlational, bibliographic and field study, which had the participation of 50 interns who are in the ninth semester of the Nursing Career; To obtain the information, a survey consisting of a series of questions about the sociodemographic data was applied and the test "The Nursing Stress Scale" was also applied, which allows measuring the frequency with which certain situations are perceived as stressful in the Rotating nursing interns in the hospital setting.

It will end that rotating nursing interns in their daily practice present different levels of stress resulting in a "low" stress level with respect to the physical dimension with 74%, a "low" stress level for the psychological dimension with 86% and a "low" stress level for the social dimension with 92%. This made it possible to define that the rotating nursing interns had a "low" global stress level with an average of 84%.

Keywords:

Stress / Stress levels / Pre-professional Practices/Students of nursing

INTRODUCCIÓN

El estrés es considerado como una de los principales causantes de afectaciones tanto físicas psicológicas y del comportamiento del ser humano, que se intensifican acorde al estilo de vida y la rutina que las personas desarrollan de forma cotidiana, afectando a toda la población sin distinción de edad o de género, siendo más evidente en algunos entornos como puede ser en el entorno hospitalario, pues se encuentra directamente en relación al cuidado de la vida de las personas, siendo para los internos de enfermería que están realizando su internado en un entorno hospitalario, un agente estresor que puede afectar a su salud.

En el caso de los internos rotativos que realizan las prácticas preprofesionales el problema se agudiza en función a que se enfrentan inminentemente a la práctica hospitalaria, exponiéndose por primera vez a situaciones difíciles, que en la mayoría de casos son generadoras de estrés tales como: dolor, sufrimiento, enfermedad y muerte de los pacientes; a esto se suma la responsabilidad de enfrentarse a estas situaciones y la presión de desenvolverse de forma adecuada en el entorno hospitalario, estos entre otros, resultan ser los agentes estresores más agresivos.

El presente estudio describe aportes que permiten brindar información relevante acerca del estrés que presentan los estudiantes que realizan las practicas preprofesionales, factores estresores que pueden afectar de una u otra manera en el desenvolvimiento de los/as internos de enfermería, a la vez que les permitirá desarrollar terapias alternativas que les facilite desenvolverse con eficiencia sin afectar el rendimiento académico ante la presencia de factores estresantes.

El trabajo consta de seis capítulos:

Capítulo I: En este capítulo se describe el planteamiento del problema, formulación del problema, el objetivo general y objetivos específicos, justificación y las limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Se realiza una búsqueda y recopilación de datos e información con la cual se fundamentará al problema, describiendo los antecedentes, bases teóricas, definición de términos, hipótesis y la operacionalización de variables.

Capítulo III: En este capítulo se elabora la metodología, la misma que se utiliza para la investigación en lo referente a los métodos y técnicas apropiadas dentro de las cuales encontramos el nivel investigativo, diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, plan de análisis.

Capítulo IV: Resultados o logros alcanzados de acuerdo a los objetivos; se desarrolla la presentación de los hallazgos y logros según los objetivos planteados.

Capítulo V: En este capítulo se realiza las conclusiones y se sugieren recomendaciones, posterior al procesamiento y análisis de los datos.

Capítulo VI: Se establece el marco administrativo y el cronograma de actividades.

BIBLIOGRAFÍA: Se realizó una revisión bibliográfica para obtener fundamentación científica mediante base de datos actualizados basado en artículos científicos, revistas indexadas, libros, páginas de repositorios universitarios y páginas oficiales de organismos internacionales que se encuentran dentro de los últimos cinco años. Posteriormente se encuentran los anexos, donde consta el instrumento aplicado para la recolección de información, los oficios de permiso para realizar la investigación y las imágenes que evidencia la realización de nuestro estudio.

Finalmente se presenta la guía elaborada para fines de afrontamiento del estrés en internos de enfermería

CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

La salud mental es el estado de bienestar total de una persona y engloba diferentes patologías relacionadas con el estado emocional, el estrés es una de ellas; el mismo que surge como una respuesta fisiológica propia del organismo frente a una situación que considera amenazante y difícil de afrontar, esta patología ha estado presente durante todos los tiempos sin embargo no se le ha dado la importancia que requiere; de hecho, con frecuencia afecta a la mayoría de personas y en el caso de estudiantes universitarios tiene gran influencia en su desempeño tanto a nivel teórico como a nivel de la práctica (Martínez Díaz y Díaz Gómez, 2019).

Llevar adelante una carrera universitaria conlleva diversas responsabilidades que se agregan al estudiante desde el inicio de la formación superior hasta la finalización de la misma, los estudiantes afines a carreras de salud con frecuencia presentan estrés en mayor intensidad en comparación a las demás carreras universitarias y durante el proceso de formación como profesionales de salud están expuestos a situaciones propias de su carrera donde se exponen a una fuente adicional referente a las demandas propias de su práctica clínica que conllevan a provocar que los niveles de estrés se intensifiquen (Rojas Agip , 2019).

Con frecuencia en el mundo la mayoría de personas ha experimentado situaciones que lo han llevado al estrés, se considera que el porcentaje de personas que presentan niveles de estrés ha aumentado conforme los años, actualmente en el mundo 8 de cada 10 personas presentan estrés, lo que lo convierte en un problema de salud mundial grave que puede tener consecuencias perjudiciales a la larga y de manera indirecta ser el causante de enfermedades de naturaleza más compleja (López y otros, 2022).

En Latinoamérica según estudios específicos llevados a cabo en Colombia con estudiantes señalan que el 96.32% de los participantes presentaron estrés en alguna ocasión y se estima que un total de 66.94% de

estudiantes de enfermería presentan niveles altos de estrés durante el desarrollo de sus prácticas clínicas y un 47.04% de ellos presenta estrés con intensidad media, estas cifras describen la realidad que actualmente se presenta en estudiantes que manifiestan sentirse estresados en algunas ocasiones por factores relacionados a la práctica y al aprendizaje (Llorente Pérez et al., 2019).

En el Ecuador cada vez son más las personas que padecen de alguna enfermedad, relacionada a la salud mental ya sea momentáneamente o de manera crónica. Actualmente en el país se conoce que el 41 % del total de la población ha experimentado situaciones de estrés en algún momento de su vida por diferentes circunstancias, además se considera que la población más propensa a sufrir algún tipo de estrés son en su mayoría la población joven y sin duda los estudiantes no están exentos de padecerlas (Namcela, 2022).

En la provincia Bolívar son pocos los estudios relacionados a la salud mental, específicamente a la influencia del estrés en el desempeño social, laboral o familiar; patología que a menudo se presenta cuando la persona o individuo se encuentra sometido a presiones que exigen mayor desempeño o que a su vez cambian la forma cotidiana del mismo, en muchas ocasiones el estrés se ve disminuido notablemente al aplicar técnicas de terapia cognitivo conductual. (Paredes Garcés y Chasi, 2020).

En este contexto, los internos rotativos de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar quienes llevan a cabo prácticas preprofesionales de internado rotativo en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro de la ciudad de Guaranda con frecuencia se enfrentan a situaciones (atención a pacientes terminales, emergencias por accidentes, turnos nocturnos, desarrollo de informes, entre otros) que podrían hacer los niveles de estrés se intensifiquen a consecuencia de desempeñarse con mayor énfasis en un entorno profesional que exige responsabilidad y aplicación de conocimientos, a esto se suma las actividades cotidianas propias de cada estudiante, provocando que el organismo humano responda con diferentes reacciones de defensa a la constante tensión, obligando a nuestro cuerpo a dar el máximo, lo que a la larga concluye generalmente en el desarrollo de algún tipo de enfermedad, problema de salud o bajo rendimiento.

Un entorno diferente, la inexperiencia, carga adicional de actividades, emociones y temores, con frecuencia son detonantes para la aparición de estrés, ya que, al combinar y equilibrar sus actividades, hacen que sientan cierta preocupación por querer rendir de manera correcta en cada uno de los escenarios y a su vez sentirse presionados a no cometer equivocaciones por miedo a ser juzgados.

1.2. Formulación del Problema

¿Cuáles son los niveles de estrés de los internos rotativos de enfermería asociados a la práctica preprofesional en el hospital Alfredo Noboa Montenegro en el periodo diciembre 2022- abril 2023?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar los niveles de estrés de los internos de enfermería en su práctica preprofesional en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro de Guaranda Periodo diciembre 2022- abril 2023 mediante la aplicación del test (NSS) con el propósito de afrontar los mismos y mejorar su desempeño laboral y social.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar las condiciones sociodemográficas (edad, genero, estado civil, residencia y situación económica) de la población en estudio.
- Identificar el nivel de estrés que presentan los internos de enfermería mediante la aplicación del test (Nursing stress scale) asociado a su práctica preprofesional.
- Elaborar una guía dirigida a los internos de enfermería que contenga técnicas acerca de cómo afrontar el estrés y así contribuir a mejorar su calidad de vida.

1.4. Justificación de la Investigación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al estrés como un problema de salud pública a nivel mundial, debido a que actualmente 8 de cada 10 personas presentan estrés, como consecuencia de enfrentarse a nuevas actividades o presiones que surgen del contexto, en esta consideración se estima que los internos de enfermería, por las características de la profesión están en contacto directo con el sufrimiento, dolor, e incluso la muerte; así como la interrelación con otros profesionales, lo que exige un mejor desempeño aumentando la cantidad de estresores asociados con distintas áreas tales como la académica, clínica, área social e interpersonal (Alarcón Vigil Gabriela & Lázaro Alcántara, 2020).

Los internos de enfermería que realizan sus prácticas pre profesionales están sujetos a padecer estrés no solo porque deben asumir roles, normas y responsabilidades en las prácticas clínicas sino también porque tienen responsabilidades académicas en el ámbito institucional, puesto que estas son consideradas como un elemento fundamental en la formación del estudiante donde debe desempeñar diferentes actividades mientras se encuentra en etapa de aprendizaje previo a la obtención de un título profesional (Gil Nalvarte, 2019).

Es importante el determinar los niveles de estrés que existe en los internos rotativos que realizan sus prácticas clínicas y conocer los mecanismos de afrontamiento de influencia negativa en la persona, de esta manera se puede identificar las fuentes de estrés relacionadas con el rol de los estudiantes, para poder determinar qué habilidades hay que potenciar en los futuros profesionales para disminuir dichos niveles y lograr un equilibrio emocional que conlleva a una buena salud y a un alto desempeño que se refleja en un mejor cuidado de las personas atendidas. (Hernández Ortega, 2020).

La razón fundamental que ha motivado a realizar este trabajo radica en obtener resultados concretos que permitan a autoridades docentes y administrativas, tomar las medidas correctivas con el fin de mejorar el escenario de desempeño en las prácticas preprofesionales de los internos rotativos de enfermería y disminuir el nivel de estrés, de esta manera se puede contribuir, en

forma significativa a la formación integral de futuros profesionales, para afrontar el estrés de manera oportuna y así evitar que estos factores afecten su formación en la práctica hospitalaria y su propia salud (Duarte, 2019).

Los beneficiarios directos son los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar que realizan el internado rotativo de enfermería en el hospital Alfredo Noboa Montenegro, asimismo servirá para futuras generaciones de internos de enfermería y de manera indirecta a toda la ciudadanía quienes podrán encontrar en esta investigación aportes importantes sobre conceptos del estrés y su afrontamiento.

Es factible porque se obtendrá diversa información de fuentes bibliográficas, libros, artículos audiovisuales que servirán como medios de obtención de información, además, se cuenta con el apoyo de cada uno de los participantes para poder llevar a cabo la investigación

Finalmente, el presente proyecto es pertinente debido a que guarda relación a un enfoque de una problemática de salud que se halla inmerso en la línea de investigación de la Carrera de enfermería en lo que refiere a procesos educativos y como sub-línea de investigación al diseño, desarrollo y evaluación de ambientes pedagógicos.

1.5 Limitaciones de la Investigación

- Dificultad para la aplicación de instrumentos de recolección de datos (encuesta) por la falta o poca comunicación con algunos estudiantes pertenecientes a nuestro estudio.
- Dificultad para viajar a la ciudad de Guaranda, lugar de estudio, por la época invernal que en ocasiones limita el transporte.
- Dificultad con respecto a obtención de permisos para realizar nuestra investigación dentro del Hospital (HANM) a causa de medidas internas.

CAPITULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

En Perú, Arrarte y Dilani titularon su investigación “Nivel de estrés en internos de enfermería en un Hospital del Callao Lima” planteándose como objetivo “determinar el nivel de estrés en internos de enfermería, empleando una investigación con enfoque cuantitativo porque se recolectaron datos con base en la medición numérica y se analizaron mediante estadística descriptiva. Los Resultados obtenidos fueron el 74% señalaron que presentaron un nivel medio de estrés a y el 22% sostuvieron un nivel bajo de estrés, el 4% sostuvieron que tienen un nivel bajo de estrés. Por otra parte el 66% señalaron en la dimensión psicológica un nivel medio de estrés, el 20% sostuvieron que tienen un nivel alto de estrés, el 90% señalaron que en la dimensión social tienen un nivel bajo estrés y el 60% sostuvieron que tienen un nivel medio (Arrarte Julian, 2019).

En México, Valdez y Merentes titularon su trabajo investigativo “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería” con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de enfermería en instituciones de educación superior desarrollando un estudio no experimental y correlacional en el cual se empleó un muestreo probabilístico estratificado de 250 estudiantes, con edades entre los 18 y 46 años de edad, el resultado de la evaluación fue el 74.4% de la muestra fueron mujeres y el 25.6% hombres, ambos géneros exhibieron nivel de estrés moderado 78%, la estrategia de afrontamiento reportada con mayor frecuencia fue afrontamiento activo emocional. , se utilizó la prueba de Pearson con la cual se encontró correlación significativa entre el nivel de estrés bajo y la estrategia afrontamiento activo emocional, y entre nivel de estrés alto y estrategia de afrontamiento emocional por evitación, así mismo se utilizó la prueba no paramétrica de Pearson para probar la existencia de asociación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, en base a los resultados se realizó un análisis adicional separando las categorías de cada una de las variables, concluyendo que los niveles más altos de estrés lo manifiestan estudiantes que

cursan solo materias teóricas es por ello que se debe proporcionar la implementación de intervenciones relacionadas al manejo adecuado del estrés (Valdez López y otros, 2021).

En Argentina, Giai y Franco titularon su investigación “Percepción del nivel de estrés en estudiantes de enfermería en Mendoza” con el objetivo determinar el nivel de percepción del estrés en los estudiantes de enfermería en su formación de grado se empleó un diseño cuantitativo descriptivo y correlacional por lo tanto en la investigación se llevó a cabo en distintos centros de formación de la provincia de Mendoza y de San Juan, Argentina en un total de 425 alumnos de la carrera de enfermería . Los datos se recogieron a través de una encuesta validada denominada KETZKAK y obtuvieron como resultado del análisis las situaciones más estresantes marcadas por los alumnos fueron la incomodidad de higienizar al paciente, seguido del miedo al contagio de alguna enfermedad y finalmente la preparación inadecuada para enfrentar al paciente. Además, se encontró diferencia significativa en los dos primeros estresores asociados a la edad, nivel de formación, tipo de gestión institucional y trabajo del estudiante, mientras que en el estresor de preparación inadecuada se encontró diferencia significativa en el nivel de formación, gestión, antigüedad laboral y tipo de trabajo. Se concluye que los factores estresantes prevalentes en los estudiantes se relacionaban más con la atención y el cuidado de los enfermos que con los factores estresantes asociados al rendimiento académico. La escasa experiencia profesional, la edad de los estudiantes y su condición de género masculino son causales de estrés en dicha población (Giai, 2019).

En Colombia , se realizó un trabajo de investigación titulado “Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena” lo cual se desarrolló con el objetivo de determinar los niveles de estrés que experimentan los estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas clínicas en una institución universitaria ,de esta manera se empleó un estudio descriptivo, transversal, con una muestra de 98 estudiantes de enfermería, para ello se aplicó cuestionario KEZKAK sobre percepción de estrés en estudiantes de enfermería en prácticas clínicas. Los análisis emplearon estadística descriptiva y como resultados obtenidos los estudiantes tuvieron

edades comprendidas entre 20 – 24 años 61,2%, fueron mujeres. Presentaron nivel alto de estrés 51%, durante las prácticas clínicas por considerar falta de competencias 68,4%, impotencia e incertidumbre, y el enfermo busca una relación íntima y/o amorosa con 48% respectivamente por ende se concluyó que los estudiantes evidencian que la falta de competencias al brindar cuidado a los pacientes en situaciones críticas, se convierte en un determinante generador de estrés (Ruidiaz Gómez et al., 2019).

En Ecuador ,se realizó una investigación titulada “Estrés en internos rotativos de enfermería en tiempo de pandemia 2021” de la Universidad Técnica del Norte y la Universidad Estatal del Carchi donde se obtuvo como resultado mediante una encuesta que los factores estresantes más prevalentes ambientales como la sobrecarga laboral , además consideran los factores individuales que toman en cuenta la dimensión de impotencia ya que la población de estudio desconoce aún en casos de emergencia o en casos donde tenga que velar por el bienestar del paciente y la dimensión del contacto con el sufrimiento ya que se afligen cuando el paciente se encuentra en una situación de riesgo o peligro inminente que conduzca a la muerte del mismo (Chicaiza Guachi y Mueses Pabón, 2021).

En Riobamba , se realizó un estudio titulado “Estrés académico en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud y del ser Humano de Universidad Estatal de Bolívar” se analizó una población total de 187 estudiantes de enfermería donde se obtuvo como resultado que la sobrecarga académica y el tiempo son agentes que ocasionan mayormente estrés en los estudiantes además de que expresan preocupación y nerviosismo en su quehacer cotidiano haciendo que los niveles de estrés se disparen de manera perjudicial para lo cual esta investigación opto por analizar distintas estrategias y alternativas para reducir el estrés académico mediante la utilización de técnicas para mejorar la calidad de vida de la población estudiada (Sánchez Andrade, 2021).

En Ambato, Moreta y Criollo titularon su estudio “Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de Ambato” con el objetivo de determinar los principales factores de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la UTA, cuyo método empleado fue

el cuantitativo, diseño descriptivo, corte transversal. La población estuvo conformada por 803 estudiantes matriculados legalmente en el periodo septiembre 2019- febrero 2020, de la cual se obtuvo una muestra de 162 estudiantes de diferentes niveles de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato muestras ajustadas a las pérdidas, con un nivel de confianza de 95%, precisión del 3% y proporción del 5%. Como resultado se obtuvo que el género femenino prevalece con un 74% de los participantes, en cuanto al estado civil un 93% están solteros, el 90% de los participantes no tiene hijos al igual que el 88% no realiza otra actividad diferente al estudio, la edad media de los participantes es de 20 a 79 años. Los principales factores estresantes fueron sobrecarga académica manifestándose mucho estrés 28%, seguido de falta de tiempo para cumplir las actividades académicas con un 22% y el tercer factor estresante destacado es realización de un examen con el 15%, el estímulo menos estresante manifestado por los estudiantes fue intervención en el aula con un 2% y realización de otras actividades con el 4%. Se pudo concluir que los factores desencadenantes del estrés es la mala organización del tiempo, así como la poca atención de los estudiantes a las clases y la falta de confianza en sí mismos (Moreta Criollo, 2020).

En Manabí, Sánchez (2021) tituló a su estudio “Estrés y autocuidado en los internos de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí” el cual tiene como objetivo “determinar el nivel de estrés y autocuidado” aplicando el método cualitativo, prospectivo, la variable dependiente el autocuidado y la variable independiente el estrés, se utilizó el método deductivo aplicado a los datos que se obtuvieron por encuestas. La población de estudio se constituyó con 74 internos rotativos de enfermería, donde se obtuvo como resultado que el sexo de afluencia fue el femenino en edades de 22 a 30 años, estado civil casado presentando un nivel de estrés muy alto con un nivel de autocuidado bajo, y los factores condicionantes fueron la sobrecarga de trabajo por la demanda excesiva de pacientes debido a la pandemia, lo que refleja que debido a las obligaciones y largas jornadas de trabajo el estrés es inevitable (Sánchez Andrade, 2021).

En Ibarra, Rodríguez y Montenegro titularon su investigación “Factores estresantes en estudiantes del internado rotativo de enfermería, estudio

comparativo en los hospitales públicos de Ibarra y Esmeraldas” con el propósito de analizar los factores estresantes en los estudiantes del internado rotativo de enfermería durante la práctica formativa en el Hospital San Vicente de Paúl y Hospital Delfina Torres de Concha. Para lo cual desarrollaron un estudio cuantitativo de tipo no experimental, descriptivo de corte transversal, en el cual se aplicó la encuesta “The Nursing Stress Scale” creada por Gray-Toft y Anderson la cual abarca 34 ítems que describen factores causantes de estrés en el trabajo creado para el profesional de salud. Los resultados fueron que en el ambiente físico se destacan los porcentajes más sobresalientes para los internos rotativos del Hospital San Vicente de Paúl en Ibarra, en cuyo caso particular los índices de respuesta son muy frecuentes en preguntas como: sentir falta de preparación para ayudar al paciente, turnos, imprevisibles, no así con los internos del Hospital de Esmeraldas quienes refieren no sentirse preparados para ayudar enfocándose en lo emocional, personal, turno imprevisible y manifiestan no conocer bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado, lo que permite concluir que en las dos instituciones se evidencia una vinculación con el factor muerte de un paciente, y realizar demasiadas tareas que no son de enfermería (Cabrera Rodríguez y Minda Montenegro, 2020).

A nivel de la provincia Bolívar no existe estudios relacionados al estrés en estudiantes de ningún tipo, por lo que nuestra investigación servirá de sustento para futuras investigaciones al respecto.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 Reseña Histórica Hospital Alfredo Noboa Montenegro

El hospital Alfredo Noboa Montenegro se encuentra localizado en la ciudad de Guaranda, en la provincia Bolívar, cuenta con diferentes carteras de servicios y brinda atención pública a la ciudadanía durante las 24 horas del día, corresponde a una unidad del Sistema Nacional de Servicios de Salud, ubicado en el segundo nivel de complejidad.

El establecimiento de salud donde se realizó el trabajo de investigación tiene cuatro especialidades básicas: Cirugía, Clínica, Pediatría y Gineco-

Obstetricia, por su ubicación geográfica es un hospital provincial que presta una atención de salud integral a los usuarios ambulatorios y de hospitalización; en la ciudad de Guaranda, en la actualidad cuenta con las áreas de: Neonatología, Traumatología, Cardiología Emergencia, Consulta externa, con servicios de Laboratorio, Rayos X, Ecosonografía, Electrocardiograma, Estomatología y Rehabilitación, el área administrativa cuenta con un director, coordinador de servicios institucionales, coordinador de recursos humanos, coordinador financiero, líder de farmacia, estadística, recaudación y por último trabajo social. (Albán Espinoza, 2022)

En el hospital se recibe frecuentemente a estudiantes internos de enfermería quienes ingresan a realizar sus prácticas preprofesionales en sus instalaciones durante un periodo estimado de un año, desempeñando diversas funciones, durante este periodo los estudiantes deben cumplir con rotaciones estimadas correspondientes a la malla curricular preestablecida y así mismo llevar a cabo turnos matutinos y vespertinos cumpliendo rotaciones de ginecoobstetricia, clínico- Quirúrgico y pediatría dentro del hospital; adicionalmente, la rotación de salud comunitaria, la cual lo ejecutan en centros de salud aledaños al hospital o de la localidad.

2.2.2 Estrés

El origen del estrés está relacionado desde el inicio de la humanidad, pues desde hace millones de años el hombre primitivo se encontraba frente a situaciones donde debía luchar o huir, decisiones que le generaban que se libere energía para así poder reaccionar y enfrentarse al peligro. Actualmente el término estrés es un tema que se aborda y se trata con mucha frecuencia pues se ha convertido en un problema que causa efectos que inciden tanto en la salud física como mental de todos los grupos poblacionales (Etxebarria et al., 2020).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud al estrés se lo define como el conjunto de reacciones fisiológicas que hacen que el cuerpo se prepare para responder ante cualquier situación. Existen situaciones en el ambiente lo cual provoca que el organismo se prepare en conjunto con una serie de procesos

tanto psicológicos como fisiológicos para responder como consecuencia a dichas situaciones, en caso de haber una exageración en dicha respuesta o no haber una respuesta se produce como consecuencia una serie de trastornos psicológicos que pueden variar en su intensidad, llamados somatizaciones que al no ser atendidas pueden ser derivadores de enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La respuesta al estrés es la forma en la que las personas enfrentan y se adaptan a varias situaciones que aparecen a lo largo de la vida, siendo una reacción de afrontamiento del organismo, mediatizada por las características y procesos psicológicos del individuo, que se da de forma natural. (Regueiro, 2022)

2.2.3 Tipos de Estrés

Existe una distinción entre el estrés ya sea el “Eustrés” o conocido como estrés bueno y el “Diestres que es el estrés malo”.

2.2.3.1 Eustrés

Genera la activación que requiere el organismo para concluir de forma exitosa una situación, es decir, una respuesta natural y necesaria, este puede ser adaptativo y estimulante para desarrollarse durante el transcurso de la vida diaria, este tipo de estrés es conocido como positivo y se genera cuando hay un incremento ya sea en la actividad física, emociones como alegría, entusiasmo o la creatividad (Parra Sandoval et al., 2018).

2.2.3.2 Distrés

Al contrario del estrés positivo este tipo de estrés se produce en la persona ante situaciones de amenaza, un exceso de sentimientos negativos como ansiedad, angustia, miedo generando sintomatología física y psicológica como presencia de dolor cabeza, insomnio, etc. En la mayoría de los casos este estrés negativo se presenta cuando el individuo asume que el factor estresante está fuera de su control o simplemente no puede solucionarlo o hacer nada para cambiarlo (Koppmann et al., 2021).

2.2.4 Niveles de Estrés

2.2.4.1 Estrés agudo

Este tipo de estrés es muy común, se genera debido a las exigencias y presiones que han ocurrido en el pasado o en tiempo presente y las exigencias y presiones sobre acontecimientos que no han ocurrido. El estrés agudo produce emociones como la motivación y la fascinación que resultan ser motivadores a corto plazo, pero al exagerar puede llegar a desencadenar un tipo de agonía psicológica, dolores de cabeza, problemas digestivos entre otros síntomas comunes son: (Silva Ramos et al., 2020)

- Presencia de enojo, irritabilidad, ansiedad y depresión.
- Dolor de cabeza, de espalda, dolor de pecho, tensiones y desgarros musculares.
- Problemas digestivos entre ellos la acidez, presencia de flatulencia, diarrea constante, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación acompañada de un incremento de la presión sanguínea, elevación del ritmo cardíaco, sudoración e hiperventilación en algunos casos se producen mareos, migrañas, manos y pies fríos.

2.2.4.2 Estrés Agudo Episódico

Este tipo de estrés lo presentan con mayor frecuencia las personas que padecen estrés agudo durante periodos más largos y que su estilo de vida generalmente se encuentra en constante desorden y presencia de caos o crisis que se desarrollan en medio de pensamientos negativos y que constantemente tienen en la cabeza que todo va a salir mal, generalmente asumen muchas responsabilidades y tienen demasiadas cosas que hacer lo que ocasiona que se puedan organizar ante la cantidad de exigencias que se autoimponen (Rosales Ricardo et al., 2018).

Los síntomas del estrés agudo episódico son:

- Dolor de cabeza intenso y persistente.
- Migraña.

- Hipertensión.
- Dolor en la zona del pecho.
- Enfermedades cardíacas.
- Problemas de carácter como irritabilidad generalmente este tipo de personas se resisten constantemente al cambio.

2.2.4.3 Estrés Crónico

Este tipo de estrés suele ser agotador y desgastante para las personas, destruye el cuerpo y la mente de la persona que lo padece, surge cuando una persona no puede lograr ver la salida a situaciones que le están generando conflictos o simplemente no pueden responder a las exigencias o presiones sociales a las que está expuestos generalmente o en ocasiones se produce como reacción a experiencias traumáticas generadas en la niñez e interiorizadas que producen dolor y se manifiestan de forma constante en la vida adulta generando traumas. El estrés crónico si no es tratado puede desencadenar en problemas para la salud graves, suicidios, episodios de violencia y presencia de crisis nerviosas constantes (Moscoso, 2020).

2.2.5. ¿Cómo afecta el estrés al Organismo?

1. Activación de la Glándula Hipófisis: la cual envía un mensaje a las hormonas que activa las glándulas que producen la hormona del estrés.
2. Las glándulas Suprarrenales responden al mensaje de la hipófisis incrementando la producción de cortisol y liberando adrenalina por estímulo nervioso.
3. Respuesta del organismo a la adrenalina:
 - Neurológica: aumento de la atención y velocidad de la reacción.
 - Cardíaca: aumenta el pulso, la presión y la oxigenación.
4. Respuesta del organismo al cortisol:
 - Inmunológica: disminución de la respuesta inmunitaria.
 - Digestiva: disminución de la actividad intestinal.

La fase de Alarma es la primera que se activa en el organismo específicamente en la medula suprarrenal como respuesta inmediata ante una situación de estrés desencadenando la liberación de la hormona noradrenalina la cual, a su vez se halla estimulada por el hipotálamo y ocasiona reacciones en el interior del organismo alterando la frecuencia cardiaca, produciendo manifestaciones exteriores como sequedad de la boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, incremento de la frecuencia respiratoria y aumento de la presión arterial, etc.. (Narváez López, 2019).

Es la segunda fase, Resistencia, se activa solamente en situaciones donde el estrés permanece por tiempo prolongado, para lo cual se secreta cortisol que es la hormona del estrés la misma que se encarga también de conservar el nivel de glucosa sanguínea y a su vez asegura la renovación de reservas en el organismo, en esta fase también cumple un rol importante la adrenalina que se encarga de proveer energía de urgencias por ello esta fase es conocida como una fase de firmeza frente a situaciones límite en el (Romero et al., 2020).

Cuando la situación de estrés se prolonga más de lo normal se activa la fase de agotamiento que genera una alteración crónica mediante la cual el organismo se encuentra invadido por hormonas lo cual ocasiona un desequilibrio en el interior del organismo dando como resultado impactos negativos en salud y a su vez a la larga trae consigo impactos letales que conllevan al padecimiento de diferentes enfermedades asociadas al estrés (Segura et al., 2019).

El estrés también reside en el agotamiento mental del individuo que surge a nivel emocional donde suele desembocar diferentes sensaciones, así como cansancio físico a partir de lo cual la energía que el individuo posee parece ser reducido, provocando menor rendimiento a nivel físico y mental, también se manifiesta a partir de un síndrome psico-vegetativo con el surgimiento de la sintomatología psíquica y vegetativa que afecta directamente en diferentes esferas al sujeto que lo padece con consecuencias psicológicas graves, además de influir de manera negativa en la actividad laboral donde no logra tener una concentración total y no puede rendir de una manera correcta en sus actividades (Basurto Avilés et al., 2020).

El estrés mantiene relación con la neurosis y la depresión, donde suele manifestarse una fase de cambios en el organismo y a su vez, un incremento de agresividad y poco autocontrol, la cual se complica cuando ocurren conflictos socio familiares y a su vez laborales, que origina problemas a nivel anímico.

Por otra parte, también ocasiona carencias somato-vegetativas entre las cuales se encuentra la pérdida de apetito, pérdida de peso, dificultades para conciliar el sueño o trastornos al dormir, presión y dolor de cabeza molestias cardíacas, dolor de espalda e incluso problemas estomacales (Suárez et al., 2020).

2.2.6. Síntomas

Síntomas Cognitivos

- Pérdida de memoria
- Poca capacidad para concentrarse
- Juicio pobre
- Negatividad
- Pensamientos ansiosos y apresurados
- Preocupación constante

Síntomas Emocionales

- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- Sensación de soledad y aislamiento
- Depresión e infelicidad

Síntomas Físicos

- Dolor en cualquier zona del cuerpo.
- Diarrea y estreñimiento
- Náuseas y vomito
- Palpitaciones aceleradas
- Frecuentes enfermedades respiratorias

Síntomas Conductuales

- Comer más o menos
- Dormir poco
- Aislamiento social
- Procrastinar o ser negligente ante las responsabilidades
- Usar drogas, cigarrillos o alcohol para relajarse
- Hábitos nerviosos como morderse las uñas.

2.2.7. Causas del Estrés

El estrés puede desencadenarse por diferentes circunstancias, las cuales podrían perjudicar el bienestar de la persona y ponerla en un estado de alerta así surgen diferentes causas asociadas al estrés en las cuales se asocian las siguientes:

Causas vinculadas a las funciones específicas desempeñadas

Surge cuando hay un nivel muy alto de exigencia en algo e incluso cuando hay situaciones que causan dificultades en el correcto desempeño y desenvolvimiento de la persona, que a su vez exige compromiso por parte del individuo y es ahí donde puede sentir estrés al no sentirse capaz y competente para asumir responsabilidades e incluso surge temor por cometer errores en la función que se desempeña (Chávez Reinoso et al., 2021).

Causas vinculadas a la organización del trabajo

Cuando no existe una buena organización ocurren diferentes problemas relacionados a la incorrecta distribución de tareas, debido a que esta situación incita a que no haya un desenvolvimiento eficaz por parte de los involucrados, puesto que este ambiente genera desacuerdos en cada una de las personas que además sienten grados de tensión por tener a su cargo un sin número de tareas, las cuales están organizadas de manera incorrecta y esta situación podría generar disgustos y mal entendidos (Azcona Castellot et al., 2018).

Causas vinculadas al entorno físico y a la tecnología

El entorno en todo los ámbitos es fundamental y en este caso desarrolla un rol esencial en el estado emocional de las personas, así mismo contribuye a la estructuración de un mejor ambiente físico y así al lograr un equilibrio que tiende a mejorar el bienestar en la persona, si se rodea de un incorrecto ambiente este puede ser un factor perjudicial, considerando también que un ambiente de trabajo incomodo podría desencadenar en un potencial generador de estrés , entre los cuales se encuentran: ruido, calor, humedad, polvo (Marcelo Méndez y Plasencia Venegas, 2021).

Causas socioeconómicas

Las diversas preocupaciones sobre el futuro pueden originar estrés debido a no poder cumplir con los intereses y las expectativas esperadas por la sociedad, el factor económico también puede ocasionar estrés , el no disponer de suficiente dinero es un factor estresante debido a que genera un sin número de conflictos internos, así mismo un malestar e ideas que surgen al no lograr sustentar las necesidades económicas de manera eficaz y como consecuencia se producen una serie de sensaciones que generan ansiedad y producen un estado de vulnerabilidad que desatan internamente un malestar y desequilibrio al sobre pensar la situación y no lograr soluciones rápidas surge la incertidumbre frente a dicha situación (Romero et al., 2020).

Desequilibrio entre la vida laboral y social

El trabajo en ocasiones puede llegar a desgastar al cumplir jornadas excesivas sumándole el hecho de no tener suficiente tiempo para poder descansar de manera adecuada genera conflictos internos además de ello, pensar en el trabajo todo el tiempo, incluso conlleva a descuidar la vida social por el trabajo o viceversa, es por ello importante intentar manejar de manera equilibrada la vida laboral con la vida social para evitar situaciones de estrés (Rodríguez et al., 2020).

2.2.8. Consecuencias del Estrés

El estrés trae consigo un sin número de consecuencias:

Consecuencias Físicas

Los efectos físicos del estrés se consideran como el resultado restante entre la experiencia subjetiva del individuo y la respuesta biológica que ocasiona los efectos individuales del estrés, las consecuencias físicas afectan a diferentes ámbitos del funcionamiento del individuo, considerando entre las enfermedades de mayor prevalencia las de origen cardiovascular, endocrino, gastrointestinal, respiratorio y dermatológico (Silva Ramos et al., 2019).

Trastornos Neuroendocrinos

Dentro de los trastornos neuroendocrinos se produce el aumento de los niveles de cortisol considerados como un indicador de la respuesta del individuo en situaciones de estrés, además de estar relacionado con efectos negativos para la salud cuando se excede en su producción.

En la actualidad, se considera el incremento de la respuesta matutina del cortisol como un marcador de estrés crónico, mientras que las variaciones que surgen a lo largo del día están relacionadas con el estado de ánimo deprimido y el estrés percibido, es así que junto a ella también actúa la hormona adrenalina y la noradrenalina que en situaciones de estrés se encuentran presentes y tienden a aumentar. (Azcona Castellot et al., 2018).

Trastornos Cardiovasculares

El estrés tiene cierta influencia de manera indirecta sobre los factores comportamentales de riesgo cardiovascular por mecanismos psicológicos, por ello la relación entre el estrés y las enfermedades cardiovasculares ha quedado reflejada en muchos estudios donde se ratificó que el estrés provocó aumento de constantes vitales como la presión arterial y la frecuencia cardiaca especialmente en las situaciones de bajo control. Produce hipertensión arterial e incluso contribuye al apareamiento de arterioesclerosis, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatía isquémica asimismo se observa modificaciones en la actividad plaquetaria, el estrés tiene cierta influencia de manera indirecta

sobre los factores comportamentales de riesgo cardiovascular por mecanismos psicológicos (Botello Jaramillo et al., 2020).

Trastornos Musculares

Las situaciones de estrés predisponen el apareamiento de diversos problemas de salud a nivel muscular que originan a su vez un cuadro clínico de dolor crónico y aumento del tono muscular localizado principalmente en la región cervical, el hombro y la regio lumbar. Los posibles mecanismos serían a través de un efecto directo e indirecto, cuando es un efecto directo se produce a través de la actividad en las fibras musculares donde comienza a ocasionar un aumento de manera considerable en el tono muscular y cuando se refiere a una forma indirecta se origina a través de los cambios que se producen en los procedimientos de trabajo lo cual altera la carga biomecánica de la tarea (Valero Cedeño et al., 2020).

Consecuencias Psicológicas

El estrés se manifiesta con cambios disfuncionales que afectan tanto a la esfera emocional como a la esfera cognitiva y comportamental; dentro de la esfera emocional, el estado de ánimo se ve afectado el cual se expresa a través de sentimientos de tristeza, disminución de la capacidad de relación, incremento de la irritabilidad, apareamiento de astenia, fatiga, desinterés por la vida, se puede acotar que el estrés también incide en el padecimiento de ciertos trastornos del sueño que afecta directamente a los mecanismos de regulación de ciclos de sueño y propio trastorno lo cual hace que se desarrolle con más intensidad un cuadro clínico emocional (Acero Montoya, 2020)

Por consiguiente, esta patología también afecta la esfera cognitiva dentro de ello aparecen también síntomas que por lo general pueden desencadenar en problemas con la memoria, carencia de atención, sensación de miedo en exceso, problemas a nivel de la memoria, déficit de atención, sensación de miedo y temor a la pérdida de control frente a una situación que demande de concentración.

2.2.9. Practicas preprofesionales

El internado rotativo de enfermería es la etapa que representa una experiencia de prácticas preprofesionales totalmente enriquecedora para el ejercicio profesional de un estudiante que en este caso esta previo a obtener su título como licenciado de enfermería y es precisamente el ambiente donde el estudiante adquirirá los conocimientos que complementen a su formación, es allí donde el estudiante descubre la realidad de su carrera, donde logra sembrar bases para llegar a ser un buen profesional. (Ramírez Lezama et al., 2020).

Esta etapa de prácticas pre profesionales abarca un año completo de prácticas dividido por diferentes rotaciones correspondientes a la malla curricular preestablecida, Por su parte, el estudiante en esta etapa de formación desempeña y asume responsabilidades propias en cada una de las áreas de rotación en el cual debe permanecer para poder adquirir destrezas y habilidades, estar en contacto con pacientes de diferentes patologías y tener la oportunidad de brindar la atención requerida de la mano de profesionales que se encargan de supervisar al estudiante en cada una de las áreas (Torres Salinas, 2018).

En esta etapa el estudiante tiene como tarea fundamental el aprender y sobre todo colaborar con el equipo de salud para lograr satisfacer las necesidades de los pacientes además de velar por su bienestar desempeñando labores compatibles con la carrera ,así es como el estudiante ejecuta diferentes actividades de cuidado directo en diferentes áreas de rotación donde colabora en conjunto con el personal de salud de la institución designada, donde participa en seminarios que afianzan sus conocimientos, realiza tareas de apoyo y docencia asumiendo el rol de administración, además de asumir el rol de educador desempeñando estrategias educativas en favor del bienestar la población (Matamoros Eustaquio y Reyes Ramírez, 2020).

Existen diferentes áreas de rotación dentro de las cuales se desempeña los internos de enfermería dentro de las cuales se encuentran las siguientes

2.2.10. Clínico-quirúrgico

Dentro de esta área de rotación, el interno de enfermería desempeña una función importante en la etapa de recuperación del paciente, después de la intervención quirúrgica, también ayuda a preparar al paciente para la cirugía, , asegurándose de que el historial clínico este correcto, también se considera medicina interna dentro de esta rotación, donde el interno colabora con la licenciada en enfermería en los diferentes cuidados de enfermería del paciente, enfocado al diagnóstico y el tratamiento no quirúrgico de las enfermedades que afectan a sus órganos y sistemas internos y a su prevención, asume funciones en lo referente a administración de medicación, control de signos vitales, registro de kardex, manejo del sistema PRAS y reportes de enfermería. (FPRL, 2018)

2.2.11. Gineco-Obstetricia

Se propicia que el interno desarrolle dentro de esta rotación habilidades comunicativas, cognoscitivas y de servicio humano en atención a la salud materna, orientados a la satisfacción de las necesidades integrales de la salud de la mujer tanto en el estado fértil, así como durante el embarazo, parto, puerperio y los problemas más frecuentes en la salud materna, tiene como objeto disminuir la morbi-mortalidad materno perinatal, se propicia que el interno sea capaz de atender con precisión, calidad y calidez al usuario sano o enfermo y colabore con el equipo de salud en funciones referentes a enfermería. (Ramírez Velázquez, 2019).

2.2.12. Pediatría

La rotación de pediatría comprende diferentes entornos en el cual se desempeña el interno de enfermería donde, adquiere conocimiento de las necesidades fundamentales del recién nacido, niño y adolescente, el cuidado pediátrico de enfermería es una de las labores enfermeras más interesantes y especializadas por su complejidad, no solo a nivel técnico, sino también a nivel familiar, social y psicológico, desarrolla tareas como ; administración de medicación bajo supervisión de una licenciada(o) en enfermería, manejo de kardex, recoger información sobre posibles síntomas de enfermedades pediátricas, aprender la realización de reportes de enfermería y a su vez aplica

el proceso de atención de enfermería en el recién nacido, niño y adolescente (Ramírez Lezama et al., 2020).

2.2.13. Salud Pública

Esta área de rotación, tiene como finalidad capacitar al interno de enfermería para brindar cuidados de salud en la población dentro del ambiente de la comunidad, lo cual comprende principios básicos de salud pública, estrategias de desarrollo social: educación, investigación local en salud, medidas de prevención, promoción, curación y rehabilitación, organización de campañas de salud, evaluación de la comunidad, aplicando el modelo de atención integral en salud familiar comunitaria e intercultural para la comprensión del trabajo intra y extramural. (FPRL, 2018)

2.2.14. Estrés laboral

El estrés de origen laboral es definido como el conjunto de reacciones tanto emocionales, de tipo cognitivo y psicológicas que presenta una persona en este caso el trabajador ante ciertos aspectos o adversidades que se producen en el entorno laboral ya sea como sobre carga de trabajo, mala relación en el entorno con los trabajadores, o exposición a agentes peligrosos. En otras palabras, es la reacción que presenta una persona ante las exigencias o presiones laborales que no están ajustadas acorde a sus conocimientos o capacidades y que lo exponen a enfrentarse a situaciones desconocidas o poco agradables (Patlán Pérez, 2019).

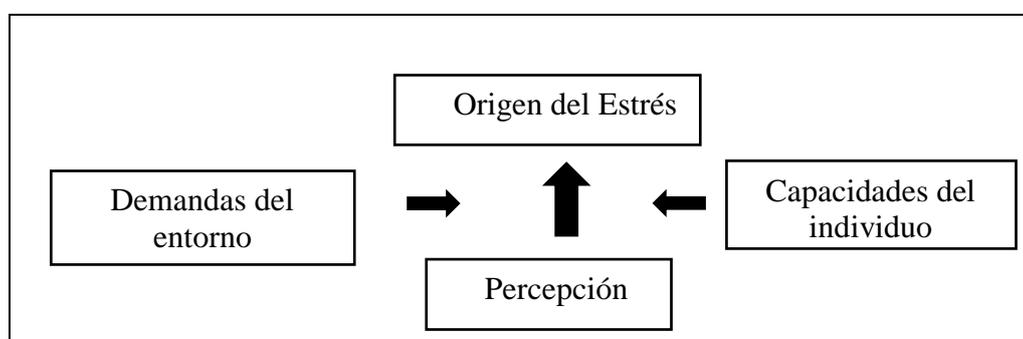


Imagen 1 *Origen del estrés.*

2.2.15. Estrés laboral en Enfermería

El estrés compromete la vida no solo del profesional de enfermería sino también la vida de los usuarios, pues al estar pasando estrés laboral dentro del servicio de salud se genera un ambiente poco saludable, debido a que el profesional está trabajando con vidas y cualquier intervención que ejecute influirá de forma directa con el paciente, es por esa razón que si el interno está sano podrá atender con calidad al paciente velando siempre por su bienestar, por el contrario si no sabe manejar la presión que origina este problema, incrementa la probabilidad de que llegue a ser un profesional que brinde cuidados de baja calidad. (Calzadilla Pérez, 2022)

2.2.16. Estrés en Internos de Enfermería.

En la carrera de enfermería, el internado es la última etapa previo a la obtención del título de profesional, la cual exige mayor desempeño, por cuanto requiere de conocimientos y destrezas, que reflejará la capacidad que tenga el estudiante de adaptarse a un ambiente completamente distinto a lo adquirido en las aulas, este cambio de ambientes ocasiona estrés en los estudiantes por diferentes situaciones emocionales; ya que se debe combinar las actividades que antes realizaba con actividades propias de la profesión, en muchas ocasiones lejos de su hogar, conviviendo con otras personas y asumiendo nuevas responsabilidades, lo que genera episodios de estrés (Matamoros Eustaquio y Reyes Ramírez, 2020).

Sin duda, los estudiantes de enfermería están expuestos a diversos factores estresantes que aumentan el riesgo de síntomas de agotamiento profesional o trastornos mentales; al principio de su práctica sienten diferentes emociones puesto que al tener en su cargo la responsabilidad de cuidar una vida, la presión es mayor; además que en ocasiones deben auto educarse para evitar llamados de atención y errores, es por ello que surgen estos inconvenientes que con frecuencia ocurren a la mayoría de estudiantes en sus inicios de internado donde pueden sentir temor en presencia de los demás profesionales y el miedo a ejecutar mal algún procedimiento en presencia de los mismos (Teque y otros, 2020).

Se ven obligados a enfrentar situaciones muy dolorosas, sumado a ello las guardias nocturnas, el pos turno; después de las cuales se evidencia mucho cansancio; a esto se suman las horas académicas que incluyen tareas y exposiciones; todo esto genera un escenario muy desalentador para el estudiante ocasionando sobrecarga de actividades con poco descanso físico y mental. (Teque y otros, 2020)

2.2.17. Nursing Stress Scale (NNS)

Actualmente existe un creciente interés por el estudio del estrés y de los factores psicosociales relacionados con el trabajo debido a la repercusión que éstos pueden tener sobre la salud de los trabajadores y la sociedad en general.

Entre los efectos negativos que el estrés laboral tiene sobre el individuo se pueden citar diversos trastornos, tanto físicos como psíquicos o conductuales, que a su vez pueden dar lugar a problemas a nivel colectivo como aumento del absentismo laboral, disminución de la calidad del trabajo y de la productividad. Uno de los grupos profesionales más expuestos y afectados por el estrés en su trabajo diario lo constituyen los profesionales de la salud y en especial el personal de enfermería. Existe un gran número de factores de riesgo relacionados con el trabajo que pueden causar estrés, entre los cuales tenemos: los relacionados con el contenido del trabajo, el grado de responsabilidad, el conflicto y la ambigüedad de rol, los contactos sociales y el clima de la organización, el contacto con pacientes, la carga de trabajo, la necesidad de mantenimiento y desarrollo de una cualificación profesional, los horarios irregulares, la violencia hacia el profesional sanitario, el ambiente físico en el que se realiza el trabajo, la dualidad con la vida cotidiana, entre otros. (Albornoz, 2021)

Existen diversos cuestionarios y escalas para medir el estrés en el medio laboral. Algunos de ellos han sido desarrollados para ser utilizados de forma específica en el personal de enfermería: "The Nurse Stress Index", "Stressor Scale for Pediatric Oncology Nurses", "The Community Health Nurses' Perceptions of Work Related Stressors Questionnaire", "The Nurse Stress Checklist", entre otras.

Una de las escalas más ampliamente utilizadas en el mundo anglosajón ha sido "The Nursing Stress Scale" (NSS). Se trata de una escala elaborada por Pamela Gray-Toft y James G. Anderson, que mide la frecuencia con la que ciertas situaciones son percibidas como estresantes por el personal de enfermería hospitalario. Estas situaciones han sido identificadas por los autores a partir de la literatura revisada y de entrevistas realizadas a diversos profesionales sanitarios. (Gálvez, 2020)

2.2.18. Estructura de Nursing Stress Scale

La escala NSS consta de 34 ítems que describen distintas situaciones potencialmente causantes de estrés en el trabajo desempeñado por el colectivo de enfermería principalmente a nivel hospitalario. Estos ítems han sido agrupados en siete factores de la siguiente manera:

- Un factor relacionado con el ambiente físico (carga de trabajo),
- Cuatro factores relacionados con el ambiente psicológico (muerte y sufrimiento, preparación insuficiente, falta de apoyo e incertidumbre en el tratamiento)
- Dos factores relacionados con el ambiente social en el hospital (problemas con los médicos y problemas con otros miembros del equipo de enfermería).

En cada ítem las posibles respuestas son: nunca (0), a veces (1), frecuentemente (2) y muy frecuentemente (3). Sumando las puntuaciones obtenidas en cada uno de ellos se obtiene un índice global cuyo rango se encuentra entre 0 y 102, de forma que a mayor puntuación mayor nivel de estresores. Se trata de una escala autoadministrada cuya cumplimentación se realiza aproximadamente en 10 minutos. (Gálvez, 2020)

2.2.19. Ventajas de Nursing Stress Scale

Son numerosas las ventajas que proporciona el uso de instrumentos de medida ya validados y ampliamente utilizados por otros investigadores como es el caso de la escala NSS. En primer lugar, supone un ahorro de tiempo y de dinero, ya que el desarrollo de un nuevo instrumento es un proceso lento y

costoso. En segundo lugar, el uso de instrumentos idénticos en distintas poblaciones va a permitir comparar los resultados obtenidos en cada una de ellas. Sin embargo, la mayoría de estos instrumentos han sido elaborados y utilizados en países de habla y cultura, diferentes a la nuestra. Por ello, un paso previo al empleo de cualquier cuestionario o escala en nuestro medio lo constituye la adaptación transcultural del mismo. En ella podemos distinguir dos componentes, por una parte, la traducción de un idioma a otro y por otra, la adaptación de una cultura a otra. De esta forma obtendremos un instrumento adaptado equivalente al original y que permitirá la medición de un fenómeno similar en diferentes culturas, es decir, nos permitirá comparar los resultados obtenidos con el cuestionario adaptado con los obtenidos con el cuestionario original por otros investigadores. (Gálvez, 2020)

2.3 Definición de Términos.

Estrés

Es un trastorno que suele ir asociado a factores emocionales, físicos, sociales, económicos o de cualquier otro tipo y que se manifiesta como ansiedad y tensión extrema, junto con la aparición de síntomas físicos como dolor de cabeza o calambres. (Martin, 2019)

Estresores

Agentes evocadores de la respuesta al estrés y esta respuesta está en función de lo que la persona piensa o hace o en términos de su adaptación, es decir son las amenazas a los recursos de los empleados que provocan inseguridad sobre sus habilidades para alcanzar el éxito profesional. (OMS, 2020)

Distrés. (Estrés negativo)

Podríamos definir el distrés como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga que desempeña el individuo. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro. (Martin, 2019)

Estrés Laboral.

Puede definirse como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento, ante ciertos aspectos nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación. (OMS, 2020)

Práctica preprofesional

Actividades de aprendizaje que están orientadas a la aplicación de sus conocimientos y, al desarrollo de destrezas y habilidades específicas que un estudiante debe adquirir para un adecuado desempeño en su futura profesión. (Albán, 2022)

Eustres

Actividades que emprende el individuo, aplicando esfuerzo por alcanzar una meta satisfactoria, en cualquier ámbito de desempeño, sea académico, laboral o social. (Albornoz, 2021)

Manifestaciones clínicas

Es la relación entre los signos y síntomas que se presentan en una determinada enfermedad real que presente el enfermo. (Martin, 2019)

2.4 Sistema de hipótesis

Para determinar si existe correlación entre las variables de estudio, se plantearon las siguientes hipótesis:

Hipótesis nula (H_0): Los niveles de estrés laboral de los Internos Rotativos de Enfermería, no están asociados al desarrollo de sus prácticas preprofesionales.

Hipótesis alternativa (H_1): Los niveles de estrés laboral de los Internos Rotativos de Enfermería, están asociados al desarrollo de sus prácticas preprofesionales.

2.5 Sistemas de Variables

Variable Independiente

Prácticas preprofesionales

Variable Dependiente.

Nivel de Estrés

Objetivo General

Determinar los niveles de estrés de los internos de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar en su práctica preprofesional en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro de Guaranda Periodo diciembre 2022- abril 2023 mediante la aplicación del test (NSS) con el propósito de afrontar los mismos y mejorar su desempeño laboral y social.

Operacionalización de variables.

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala
<p>Variable Independiente</p> <p>Prácticas preprofesionales</p>	<p>Es el proceso de formación del estudiante de enfermería mediante el cual logra poner en práctica habilidades propias de la profesión las cuales aprendió teóricamente en su proceso de formación. (Torres Salinas, 2018).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Física • Psicológica 	<ul style="list-style-type: none"> • Carga de trabajo • Muerte y sufrimiento • Preparación insuficiente • Falta de apoyo • Incertidumbre respecto al tratamiento 	<p>Test Nursing stress scale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Interrupción en la ejecución de tareas 2. Críticas al realizar mis labores 3. Incomodidad en cuidados que resultan dolorosos 4. Impotencia cuando no mejora el paciente 5. Tener problemas con un supervisor 6. Hablar de la muerte con el paciente 7. No tener ocasión de hablar con compañeros del servicio sobre problemas de ese momento 8. Estar afectado frente a la muerte de un paciente 9. Tener problemas con algún profesional de salud 10. Tener miedo a cometer un error en los cuidados de un paciente
<p>Variable Dependiente</p> <p>Nivel de Estrés</p>	<p>El estrés se define como una respuesta del organismo frente a una amenaza. (Torres Salinas, 2018).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Social 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas entre miembros de Salud • Problemas con médicos 	

				<p>11. No poder compartir experiencias y sentimientos con compañeros del servicio</p> <p>12. Presenciar la muerte de un paciente a quien aprecio.</p> <p>13. Ausencia de personal cuando un paciente se complica.</p> <p>14. Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente</p> <p>15. Sertirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente</p> <p>16. No poder expresar a mis compañeros del servicio sentimientos negativos hacia los pacientes</p> <p>17. Información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente</p> <p>18. No responder de manera satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente</p> <p>19. Tomar una decisión sobre un paciente cuando no hay personal disponible</p> <p>20. Pasar temporalmente a otros servicios</p> <p>21. ver sufrir a un paciente</p> <p>22. Dificultad para trabajar con compañeros</p>
--	--	--	--	--

				<p>de otros servicios</p> <p>23. Sentirse poco preparado para ayudar emocionalmente al paciente</p> <p>24. recibir críticas de un supervisor</p> <p>25. tener personal y turno imprevisible</p> <p>26. Presenciar que el médico prescribe un tratamiento inapropiado para el paciente</p> <p>27. Realizar tareas que no son de enfermería</p> <p>28. No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente</p> <p>29. Dificultades para trabajar con compañeros de otro servicio</p> <p>30. Tener tiempo insuficiente para realizar todas las tareas de enfermería</p> <p>31. Falta de personal de salud en una urgencia médica</p> <p>32. Preocupación por no saber que decirle al paciente y familia sobre su salud.</p> <p>33. Preocuparse por no saber bien el manejo y funcionamiento de algún equipo</p> <p>34. Lidar con la falta de personal para cubrir el servicio</p>
--	--	--	--	--

Elaborado por: Inca Huilca Margarita Estefanía y Lucio Yáñez Adriana Lourdes.

CAPITULO 3: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Nivel de Investigación

Por su enfoque

Cuantitativa

La presente investigación posee un enfoque cuantitativo puesto que contiene información numérica y se basó en análisis estadísticos para la obtención de datos de manera exacta y de carácter retrospectivo debido a que la población sujeta de estudio fue analizada previamente en un determinado periodo de tiempo desde mayo 2022 a enero 2023.

Por su nivel

Descriptiva

Porque, mediante la recolección de datos, recopilación de información, análisis y demás, se describió la problemática existente determinando el nivel de estrés de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar que realizan el internado rotativo en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro, hallazgos que permitieron comprender de mejor manera el problema para en lo posterior presentar una Guía de técnicas para afrontar el estrés, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de estudiantes que cursan por este periodo de prácticas.

Por su lugar

De campo

Es de campo porque se recopila información de forma directa mediante la aplicación de encuestas a 50 internos de enfermería que realizan prácticas preprofesionales en el hospital Alfredo Noboa Montenegro, permitiéndonos obtener información directa en relación a la problemática. Se utilizaron los siguientes métodos:

Por el tiempo de ocurrencia

Transversal

Es un tipo de estudio de investigación que está caracterizado por el desarrollo de un análisis observacional de un grupo de personas, además permite recopilar la información en un momento determinado o en un lapso de tiempo definido.

3.2. Diseño.

Correlacional

Se realizará un análisis correlacional, mediante el test “Chi Cuadrado de Pearson” con la finalidad de establecer la relación estadística entre las variables de estudio dependiente e independiente.

3.3 Población y Muestra

La investigación se realizó en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro ubicado en la ciudad de Guaranda en la provincia Bolívar; trabajando con una población total, conformada por 50 internos que actualmente se encuentran realizando el internado rotativo de enfermería en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro y que corresponden a la cohorte mayo 2022 - abril 2023 y cohorte septiembre 2022 – agosto 2023 los cuales mostraron pre disponibilidad para colaborar con el proyecto de investigación.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar que realizan el internado rotativo en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro
- Haber firmado el consentimiento informado
- Estudiantes de internado rotativo de enfermería que estén predispuestos a colaborar de manera voluntaria en la investigación.

Criterios de exclusión.

- Estudiantes que no realizan el internado rotativo de enfermería en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro
- Estudiantes del internado rotativo que no desean ser partícipes de esta investigación

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**Encuesta**

La encuesta aplicada fue validada y aprobada por dos profesionales en psicología, que constó de 44 preguntas y estructurada de la siguiente manera: las primeras 10 preguntas corresponden a los datos sociodemográficos de los participantes y las restantes corresponden al test "The Nursing Stress Scale", que mide la frecuencia con la que ciertas situaciones son percibidas como estresantes por el personal de enfermería en el entorno hospitalario, esta escala consta de 34 ítems correspondiente a situaciones propias de la práctica de enfermería, con un formato de respuesta de una escala de 4 puntos, que son sumados en su totalidad y de acuerdo al resultado se puede clasificar al nivel de estrés.

3.5. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para el procesamiento se utilizó el programa SPSS en base a lo cual se presentan tablas que resumen las frecuencias obtenidas en cada una de las interrogantes planteadas en la encuesta aplicada, esto sirvió de base para realizar el análisis y verificar el aporte de los datos a los objetivos de la investigación.

Procesamiento y Análisis de Datos

Tabla 1

Distribución según el Rango de Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
20-24	29	58%
25-29	15	30%
30-34	5	10%
40-44	1	2%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Los resultados obtenidos señalan que la mayor parte de encuestados con el 58% que corresponde a 29 internos rotativos de enfermería, tienen edades comprendidas entre los 20 y 24 años, el 30% están comprendidos entre los 25 y 29 años, el 10% corresponde a edades entre los 30 y 34 años y finalmente solo el 2% tienen edades comprendidas entre 40 y 44 años.

Esto denota que la mayor parte de encuestados corresponden al rango de edad correspondiente a adultos jóvenes (21-24 años) según señala la (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Tabla 2

Distribución según el Género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	40	80%
Masculino	10	20%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Los datos obtenidos permiten evidenciar que la mayor parte de encuestados con el 80% que corresponden a 40 internos rotativos de enfermería, pertenecen al género femenino, mientras que, únicamente el 20% de encuestados, que corresponde a 10 internos rotativos de enfermería, pertenecen al género masculino. Esto denota una alta participación de las mujeres dentro de los profesionales de enfermería.

Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por (Bustos Duran y Guambaña Cumbe, 2020), donde también existió una prevalencia de mujeres con un 70% dentro de la investigación, lo cual denota que la enfermería aún sigue teniendo una alta prevalencia en el género femenino.

Tabla 3

Distribución de acuerdo con el Estado Civil

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	39	78%
Casado	8	16%
Unión de hecho	3	6%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Se determinó que la mayoría de los encuestados con el 78%, que corresponden a 39 internos rotativos de enfermería son “solteros”, mientras que el 16% que corresponde a 8 encuestados son “casados” y únicamente el 6% correspondiente a 3 internos rotativos de enfermería mantienen una “unión de hecho”.

En este contexto, según menciona (Dávalos Perez, 2020) en su investigación sobre “El nivel de estrés en internos de enfermería” presentan valores similares con el 67% de internos de enfermería “casados”. Por ende, se concluye que esta

condición de estado civil puede de cierta manera representar un factor desencadenante de estrés, debido a la exigencia que representa vivir una relación de familia.

Tabla 4

Hijos

¿Tiene hijos?	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	42%
No	29	58%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Los resultados obtenidos muestran que la mayor parte de encuestados con el 58% que corresponde a 29 internos rotativos de enfermería no tienen hijos, mientras que el 42% correspondiente a 21 encuestados, señala que “tienen hijos”

Según la información obtenida, la mayor parte de internos no tienen hijos, también se evidencia que 21 estudiantes tienen hijos, los cuales por su corta edad aun requieren de cuidados del entorno familiar, por ello, deben equilibrar estas actividades paternas y maternas con las actividades propias del internado rotativo, por lo que se requiere mayor esfuerzo para la consecución de las mismas.

En la investigación desarrollada por (Arrarte Julian, 2022) titulada “Nivel de estrés en internos de enfermería en un Hospital del Callao”, se obtuvo que el 40% de los participantes tiene hijos, Denotando que los nivel de estrés es más alto para quienes tienen hijos (74%) en comparación con los niveles de estrés de los internos que no tienen hijos (26%). Esto debido a que tener hijos conlleva un mayor grado de exigencias y responsabilidades, que puede llegar a desencadenar en estrés.

Tabla 5*Número de hijos*

¿Número de hijos?	Frecuencia	Porcentaje
0	29	58%
1	16	32%
2	1	2%
3	4	8%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Como se evidenció anteriormente, el 58% de los internos rotativos de enfermería no tiene hijos, mientras que el 32% de los encuestados que corresponde a 16 internos rotativos de enfermería indican que tiene un hijo, el 8% menciona tener 2 hijos y únicamente el 2% que corresponde a un interno rotativo de enfermería, señalan que tiene 3 hijos.

Los datos obtenidos fueron contratados con la investigación de desarrollada por (Arrarte Julian, 2022), donde determinó que el 24% de los evaluados tenían un hijo o más, denotando que el nivel de estrés en este grupo de evaluados fue alto en un 64%, respecto a los internos que no tienen hijos. Este factor familiar puede ser un desencadenante para incrementar el nivel de estrés dentro de las actividades laborales que desarrollan los internos rotativos de enfermería.

Tabla 6*Residencia*

Lugar de residencia	Frecuencia	Porcentaje
Urbana	30	60%
Rural	20	40%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Los resultados obtenidos, permitieron identificar que la mayor parte de encuestados con el 60% que corresponden a 30 internos rotativos de enfermería residen en la zona urbana, mientras que el 40% que corresponde a 20 internos rotativos de enfermería, residen en la zona rural.

Estos valores fueron contrastados con el estudio realizado por (Vásquez Mendoza, 2020) titulado “Nivel de estrés en internos de enfermería”, donde se pudo determinar que el lugar de residencia de los participantes, representa un factor que influye en los niveles de estrés de los internos rotativos de enfermería, pues el 67,6% respondió que pertenecen a la zona rural y se evidenció que el nivel de estrés fue mayor en un 60% con respecto a los internos rotativos de enfermería que vivían en la zona urbana.

Tabla 7

Ingreso Económico Adicional al Estipendio

¿Percibe algún ingreso económico adicional al estipendio de internado?	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	34%
No	33	66%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que la mayoría de encuestados con el 66% que corresponde a 33 internos rotativos de enfermería, no perciben otro ingreso económico adicional al estipendio de internado y el 34% que corresponde a 17 internos rotativos de enfermería, si tienen otro ingreso económico adicional al estipendio de internado.

Según la investigación de desarrollada por (Salinas Merino, 2019) donde se evaluó el nivel de ingreso de los internos de enfermería, se concluye que el nivel económico en los internos rotativos de enfermería representa un factor estresante, pues la limitante económica no les permite solventar sus necesidades y de sus familias, lo cual incrementa el nivel de estrés en un 43% más que en aquellos internos rotativos de enfermería que tienen otros ingresos económicos.

Tabla 8

Cercanía entre el Hospital donde realiza sus Prácticas y su Domicilio

¿El hospital donde realiza sus prácticas preprofesionales se encuentra cerca a su domicilio?	Frecuencia	Porcentaje
Sí	19	38%
No	31	62%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Los resultados muestran que el 62% de los participantes que corresponden a 31 internos rotativos de enfermería señalan que el hospital donde realizan sus prácticas no se encuentra cerca de su domicilio, mientras que el 38% correspondiente a 19 internos rotativos de enfermería indican que el hospital donde realizan sus prácticas se encuentra cerca de su domicilio.

De acuerdo a los datos publicados por (Niño & Vega, 2019), en su investigación acerca del nivel de estrés de los internos de enfermería, donde se evaluaron datos sociodemográficos de los participantes en relación a la ubicación de su lugar de residencia y la ubicación del Hospital donde realiza su internado rotativo, señalan que el 87% de los internos que residen lejos del hospital donde realizan sus prácticas evidenciaron niveles de estrés altos (62%) con respecto a los internos que residen cerca del hospital (13%).

Tabla 9*Uso de Transporte Público para Movilización*

Utiliza transporte público para moverse al hospital donde hace el internado.	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	31	62%
A veces	17	34%
Nunca	2	4%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Se determinó que la mayor parte de encuestados con el 62% que corresponde a 31 internos rotativos de enfermería señalan que “siempre” utilizan transporte público para moverse al hospital, el 34% de los internos señala que “a veces” utiliza el transporte público para su movilización y solamente el 4% indica que “nunca” utiliza el transporte público para moverse al hospital.

Estos resultados fueron comparados con la investigación propuesta por (Espinosa Castro & Chacín, 2020) quienes señalan que, utilizar el transporte público de manera exclusiva, eleva los niveles de estrés de los participantes en un 18%, pues de cierta manera genera preocupación sobre todo al finalizar el turno, ya no existe transporte público laborando, o que los lleve de manera directa hacia sus domicilios, esto se traduce en una constante preocupación durante sus jornadas de trabajo.

Tabla 10*Condición de la casa en la que Habita*

La casa en la que habita es	Frecuencia	Porcentaje
Propia	29	58%
Arrendada	21	42%
Total	50	100%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis

Los resultados obtenidos muestran que la gran mayoría de internos rotativos de enfermería con 58 que corresponde a 29 encuestados, señalan que la vivienda donde habitan es propia, mientras que el 42% de los encuestados que corresponde a 21 internos rotativos de enfermería indican que la vivienda es arrendada.

Estos datos, al ser comparados con la investigación “Factores relacionados al estrés en los internos de enfermería (Suárez, Flor, & Rosales, 2020), acerca de las condiciones socio económicas de los internos de enfermería, señalan que los internos rotativos de enfermería que indicaron residir en una vivienda arrendada, denotaron un incremento del nivel de estrés del 26%. Esto se debió que, cubrir la cuota mensual de arriendo representa una constante preocupación, sumado a las otras necesidades que deben cubrir. Esto se traduce en un estrés dentro del hogar que se lleva hasta el lugar de trabajo y que puede repercutir negativamente en el normal desarrollo de sus actividades.

Para la determinar el nivel de estrés laboral, se aplicó la escala “Nursing Stress Scale” (NSS) que permitió identificar el nivel estrés en el trabajo a nivel hospitalario, realizado por los Internos Rotativos de Enfermería. Para ello, se consideró la valoración por factores propuesto por (Niño & Vega, 2019) según el siguiente detalle:

Tabla 11

Escala de valoración del nivel de estrés laboral por factores

Nivel de estrés laboral	Puntaje general
Bajo	0 – 34 puntos
Medio	35 – 68 puntos
Alto	69 – 102 puntos

Nota: La tabla fue tomada del presente autor (Niño & Vega, 2019)

Los resultados obtenidos de la aplicación de la “Nursing Stress Scale” a la población de estudio, permitió obtener los resultados de los diferentes factores (7) intervinientes en el nivel de estrés laboral, según como se muestra a continuación:

Dimensión Física

Tabla 12

Evaluación del factor I: carga de trabajo

Nivel de estrés laboral	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	41	82%
Medio	7	14%
Alto	2	4%
TOTAL	50	100

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: Los resultados obtenidos con relación al factor I; carga de trabajo, muestran que la mayoría de los Internos Rotativos de Enfermería con el 82% que

corresponde a 41 encuestados, señalaron un nivel de estrés laboral “bajo”, mientras que el 14% correspondiente a 7 encuestados indicaron un nivel de estrés laboral “medio” y finalmente apenas el 4% que corresponde a 2 internos, mencionaron que tienen un nivel de estrés laboral alto.

Estos resultado según (Albornoz, 2021) pone en evidencia que el factor interviniente carga de trabajo, no tiene mayor incidencia en los encuestados, por lo tanto, no representó un factor de riesgo para la salud de los profesionales, es así que los escenarios en los que se desarrolló el profesional de Enfermería fueron efectivos, logrando gran capacidad de adaptación, minimizando el efecto del estrés laboral.

Dimensión psicológica

Tabla 13

Evaluación del factor II: muerte y sufrimiento

Nivel de estrés laboral	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	40	80
Medio	7	14
Alto	3	6
TOTAL	50	100

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: Con relación a la dimensión psicológica, factor II: muerte y sufrimiento, se determinó que la gran mayoría de internos rotativos de Enfermería, con el 80% que corresponde a 40 encuestados, señalaron que su nivel de estrés laboral fue bajo, mientras que el 14% correspondiente a 7 encuestados, indicaron un nivel de estrés laboral medio y solamente el 6% que corresponde a 3 internos, mencionaron que su nivel de estrés laboral fue alto.

Se debe mencionar que, el factor muerte y sufrimiento, es una característica relacionada con el estrés que puede provocar daño psicológico, sin embargo, de ello, se evidencia que la mayor parte de los encuestados (80%) tuvieron niveles de

estrés bajos. Esto según (Acero Montoya, 2020) pone en evidencia que los internos no atravesaron por conflictos emocionales que les exponga ante el sufrimiento de los pacientes, o también que no experimenten procesos de enfermos que estaban al borde de la muerte.

Tabla 14

Evaluación del factor III: preparación insuficiente

Nivel de estrés laboral	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	40	80
Medio	8	16
Alto	2	4
TOTAL	50	100

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: La evaluación del factor III: preparación insuficiente, determinó que el 80% de los encuestados que corresponde a 40 internos, presentaron un nivel de estrés laboral bajo, el 16% correspondiente a 8 evaluados, señalaron un nivel de estrés laboral medio, mientras que solo el 4% que corresponde a 2 internos, señalaron tener un nivel de estrés alto.

La mayoría de los internos (80%) no tuvo inconvenientes relacionados con una preparación insuficiente, estos resultados concuerdan con el autor (Albán Espinoza, 2022) ya que se demuestra que la preparación recibida durante la etapa de formación académica fue suficiente y tuvieron a disposición los conocimientos, habilidades y aptitudes para brindar todo el apoyo emocional a los pacientes y a sus familias, es decir proporcionaron una atención con calidez y empatía.

Tabla 15*Evaluación del factor IV: falta de apoyo*

Nivel de estrés laboral	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	44	88
Medio	5	10
Alto	1	2
TOTAL	50	100

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: Con respecto a la evaluación del factor IV: falta de apoyo, los resultados obtenidos permitieron identificar que la gran mayoría de los encuestados con el 88% que corresponde a 44 internos, indicaron que su nivel de estrés laboral fue bajo, mientras que el 10% correspondiente a 5 encuestados, obtuvieron un nivel de estrés “medio” y finalmente el 2% correspondiente a 1 interno encuestado, mencionó tener un nivel de estrés alto.

Los resultados obtenidos de este factor, evidencian según (Koppmann, Cantillano, & Alessandri, 2021) que el apoyo social en el trabajo, no es un factor psicosocial que afecte de manera directa a los internos rotativos de enfermería evaluados, Por lo tanto, el ambiente laboral experimentado no afectó el desarrollo de sus labores cotidianas, pues el desenvolvimiento de los profesionales en las distintas áreas, no representaron en mayor medida factores distractores o estresantes.

Tabla 16*Evaluación del factor V: incertidumbre respecto al tratamiento*

Nivel de estrés laboral	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	47	94
Medio	2	4
Alto	1	2
TOTAL	50	100

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: Con respecto a la evaluación del factor V: incertidumbre respecto al tratamiento, la escala aplicada permitió identificar que una gran mayoría de los internos, es decir el 95% de ellos, que corresponde a 47 encuestados, evidenciaron que su nivel de estrés laboral fue “bajo”, así mismo el 4% correspondiente a 2 internos, señalaron tener un nivel de estrés “medio” y únicamente el 2% que corresponde a un encuestado, indicó que su nivel de estrés laboral fue “alto”.

Los resultados obtenidos señalan que la mayoría (94%) de los internos encuestados no tiene una afectación directa con relación a la incertidumbre respecto al tratamiento que recibieron los pacientes, por lo tanto, no existió afectación psicológica, ya que como mencionó (Espinosa Castro & Chacín, 2020) en el factor “muerte y sufrimiento”, los internos no estuvieron en contacto con situaciones que los exponga ante hechos traumatizantes o que hayan estado al cuidado de pacientes críticos. Por ello, los resultados obtenidos señalan que este factor no representó un factor estresante dentro de las actividades que realizaron los internos de Enfermería.

Dimensión social

Tabla 17

Evaluación del factor VI: problemas con los médicos

Nivel de estrés laboral asistencial	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	46	92
Medio	3	6
Alto	1	2
TOTAL	50	100

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: La evaluación de la dimensión social, permitió identificar los resultados relacionados con el factor VI: problemas con los médicos, en este sentido, la mayoría de internos con el 92% correspondiente a 46 encuestados, señaló que su nivel de estrés laboral en este factor fue “bajo”, el 6% de los internos que corresponde a 3 encuestados, obtuvo un nivel de estrés laboral “medio” y

únicamente un interno que corresponde al 2% indicó que tuvo algún tipo de problema con los médicos, lo que ocasionó un nivel de estrés “alto”.

Según (Albán Espinoza, 2022) Se evidencia de manera clara y precisa que la gran mayoría no tuvo ningún tipo de inconveniente o de problema con los médicos con relación al desarrollo de sus actividades. Esto evidencia, que el clima laboral fue propicio para su desarrollo profesional y sobre todo que existen buenas relaciones humanas con los demás profesionales de la salud, lo cual de cierta manera se puede afirmar que existe una adecuada comunicación en salud, con habilidades comunicacionales efectivas para la interacción con los médicos.

Tabla 18

Evaluación del factor VII: problemas entre los profesionales de enfermería

Nivel de estrés laboral asistencial	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	46	92
Medio	3	6
Alto	1	2
TOTAL	50	100

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: La evaluación del factor VII, relacionado con problemas entre los profesionales de enfermería, ponen evidencia que la gran mayoría de internos con el 92% que corresponde a 46 encuestados, señalo que su nivel de estrés laboral relacionado con este factor fue “bajo”, mientras que el 6% correspondiente a 3 interno, señalaron que su nivel de estrés laboral fue “medio” y únicamente el 2% que corresponde a un encuestado, mención tener un nivel de estrés “alto” con relación a problemas con otros profesionales de enfermería.

Los resultados obtenidos tienen una alta similitud con relación a la evaluación del factor “problemas con los médicos”. Según (Albornoz, 2021) Esto es un indicativo que las relaciones sociales de los internos no representaron ningún inconveniente para interactuar con sus pares, esto denotó que, en primera instancia

hubo una comunicación efectiva con sus compañeros y demás personal de salud. Esto de cierta manera, lo llevó a mantener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo, lo cual incidió en que este factor no incremente el nivel de estrés del interno.

A continuación, se presenta una tabla resumen de los principales resultados obtenidos con respecto al nivel de estrés laboral y porcentaje, en cada uno de los factores intervinientes de la escala “Nursing Stress Scale” (NSS), como se detalla a continuación:

Tabla 19

Nivel de estrés laboral por factores

Dimensión	Factor	Nivel	Porcentaje
Física	I	Bajo	82%
	II	Bajo	80%
Psicológica	III	Bajo	80%
	IV	Bajo	88%
	V	Bajo	94%
Social	VI	Bajo	92%
	VII	Bajo	92%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: Los resultados obtenidos muestran que la percepción que tienen los Internos Rotativos de Enfermería en cuanto al nivel de estrés laboral a nivel hospitalario, en cada uno de los factores evaluado es “bajo”, lo que denota que estos factores estresores no tuvieron una repercusión directa dentro de las diferentes actividades que desarrollaron en las diferentes instituciones de salud.

Los resultados anteriormente descritos, correspondió a la evaluación de la “Nursing Stress Scale” (NSS) con relación a cada uno de los 7 factores, sin embargo, esta escala también presenta una desagregación por dimensiones, dentro de las que se señala: dimensión, física, psicológica y social. Por lo tanto, para

realizar la valoración de estas 3 dimensiones descritas, se propone el siguiente esquema de puntuación:

Tabla 20

Escala de valoración del nivel de estrés laboral por dimensiones

Nivel de estrés laboral	Dimensiones		
	Física	Psicológica	Social
Bajo	0 – 8 puntos	0 – 20 puntos	0 – 6 puntos
Medio	9 - 16 puntos	21 - 40 puntos	7 - 12 puntos
Alto	17 - 24 puntos	41 - 60 puntos	13 - 18 puntos

Nota: Los datos se obtuvieron de:(Niño & Vega, 2019)

Para obtener los resultados del nivel de estrés laboral con respecto a la dimensión física, se evaluó el factor I: carga de trabajo, el mismo que estaba conformado por 8 preguntas de la escala “Nursing Stress Scale” (NSS), obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 21

Nivel de estrés laboral de la dimensión física

Factor estresor	Valoración	Porcentaje
I	0.9	82%

Fuente: Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: El resultado obtenido de la evaluación de la dimensión física fue de un punto (1), lo que corresponde a la escala de nivel de estrés laboral “bajo” y acorde a la valoración del factor I, se obtiene que el 74% de los internos rotativos de Enfermería manifestaron tener un nivel de estrés laboral “bajo”.

De la misma manera se evaluó la dimensión psicológica, que estuvo conformada por 4 factores, dentro de los cuales se señalan: factor II: muerte y sufrimiento, factor

III: preparación insuficiente, factor IV: falta de apoyo y factor V: incertidumbre respecto al tratamiento. Es así que los resultados obtenidos de la valoración promedio obtenido en cada una de las preguntas de las de estos factores, se detallan a continuación:

Tabla 22

Nivel de estrés laboral de la dimensión psicológica

Factor estresor	Resultado	Porcentaje
II	1.3	80%
III	0.9	80%
IV	0.7	88%
V	0.4	94%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: Los resultados muestran que la puntuación obtenida en cada uno de los 4 factores estresores de la dimensión psicológica, tienen una valoración aproximada entre 0 y 1, es decir, se relacionan con las puntuaciones obtenidas en cada una de las preguntas en la escala “nunca” y “a veces”.

Estos resultados fueron cotejados con las valoraciones de la tabla 19, con lo que se determina que los Internos Rotativos de Enfermería, tienen un nivel de estrés laboral “bajo” con relación a la dimensión psicológica, en un porcentaje promedio del 86% de los encuestados.

Finalmente, se evaluó la dimensión social, conformada por 2 factores, dentro de los cuales se señalan: factor VI: problemas con los médicos y factor VII: problemas entre profesionales de enfermería. Los resultados obtenidos de la valoración promedio en cada una de las preguntas correspondientes a esta dimensión, se detallan a continuación:

Tabla 23*Nivel de estrés laboral de la dimensión social*

Factor estresor	Resultado	Porcentaje
VI	0.5	92%
VII	0.5	92%

Nota. La tabla responde a la información tomada de la encuesta aplicada.

Análisis: Los resultados obtenidos permiten determinar que la puntuación obtenida en cada uno de los 2 factores estresores de la dimensión social, tienen una valoración aproximada entre 0 y 1, es decir, se relacionan con las puntuaciones obtenidas en cada una de las preguntas en la escala “nunca” y “a veces”.

Estos resultados fueron comparados con la escala de valoración de las dimensiones, descritos en la tabla 19. Por lo tanto, se determina que los Internos Rotativos de Enfermería, tienen un nivel de estrés laboral “bajo” con relación a la dimensión social, en un porcentaje promedio del 92% de los encuestados. A continuación, se presenta un resumen de la valoración del nivel de estrés de Internos Rotativos de Enfermería con relación a cada una de las dimensiones evaluadas:

Tabla 24*Nivel de estrés laboral por dimensiones*

DIMENSIÓN	NIVEL	PORCENTAJE
Física	Bajo	82%
Psicológica	Bajo	86%
Social	Bajo	92%

Fuente: Investigación de campo (2023)

Por lo tanto, se determina que la aplicación de la escala “Nursing Stress Scale” (NSS) permitió identificar el nivel estrés en el trabajo a nivel hospitalario, realizado por los Internos Rotativos de Enfermería, donde se define que existió un nivel de estrés laboral “bajo” con un porcentaje promedio general del 87%.

CAPITULO 4
RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS
PLANTEADOS

Tabla 25

Resultados por objetivos

Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar las condiciones sociodemográficas (edad, sexo, estado civil y residencia) de la población en estudio. 	<p>Con relación a las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería que están realizando su internado rotativo en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro, se identificó que el 20% corresponden al género masculino y el 80% al género femenino. Con relación a la edad la mayor representación fue el intervalo de 20 a 24 años con un 58% seguido del 30% en edades de 25 a 29 años. Siendo de menores porcentajes con un 10% de 30 a 34 años predomina el valor mínimo del 2% en edades de 40 a 44 años. Con respecto al estado civil de los participantes la mayoría con un 78% está soltero, el 16% está casado y el menor porcentaje mantiene una unión de hecho con un 6%. En cuanto a si los participantes tienen o no hijos el 58% no tiene hijos y el 42% respondió que sí, de los que respondieron si el 19% tiene tres hijos, el 4% tiene dos y el 76% tiene un solo hijo.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de estrés que presentan los internos de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar mediante la aplicación del test (Nursing stress scale) asociado a su práctica preprofesional. 	<p>Se identificó que los Internos Rotativos de Enfermería tuvieron un nivel de estrés laboral “bajo” en cada uno de los 7 factores estresores, en donde el factor 5, incertidumbre respecto al tratamiento tuvo el mayor porcentaje (94%) de internos con nivel de estrés laboral “bajo”. De la misma manera, en las dimensiones: física (82%), psicológica (86%) y social (92%), se obtuvo un nivel de estrés laboral “bajo” un promedio general de 87%.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar una guía dirigida a los internos de enfermería que contenga técnicas acerca de cómo afrontar y manejar el estrés para así contribuir a mejorar su calidad de vida. 	<p>Se elaboró una guía en la cual están detalladas las técnicas de afrontamiento del estrés que incluye varias técnicas de respiración y relajación también se abordan los principales síntomas relacionados al estrés, esta guía está dirigida a los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar que están realizando su Internado Rotativo en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro.</p>

Elaborado por: Adriana Lucio y Estefanía Inca.

CAPITULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Comprobación de Hipótesis

Para la comprobación de la hipótesis se aplicó el test “Chi Cuadrado de Pearson” ya que es un procedimiento estadístico que permite definir si existe diferencia significativa entre las variables dependiente e independiente. Para ello, se trabajó con los resultados obtenidos de la aplicación de la escala “Nursing Stress Scale” (NSS) en sus 3 dimensiones. La prueba estadística se consideró un nivel de confianza del 95% y significancia del 5% y los lineamientos establecidos en la siguientes formula:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Donde: χ^2 = chi cuadrado de Pearson

f_o = frecuencias del valor observado

f_e = frecuencias del valor esperado

Para su determinación se aplicó la siguiente regla de decisión:

H_0 : p-valor (Sig. Asintótica bilateral) $> \alpha$ (0,05); aceptamos la hipótesis nula

H_1 : p-valor (Sig. Asintótica bilateral) $\leq \alpha$ (0,05); rechazamos la hipótesis nula.

Por lo tanto, el análisis Chi Cuadrado de Pearson calculado mediante el software estadístico SPSS Versión 20, obtuvo la siguiente tabla de resultados:

Tabla 26

Resultados obtenidos de la prueba Chi Cuadrado de Pearson

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,610	4	,807
Razón de verosimilitudes	2,173	4	,704
N de casos válidos	50		

Fuente: Investigación de campo (2023)

Como el p-valor (Sig. Asintótica bilateral) obtenido es de 0.807, es decir, mayor que α (0.05), se acepta la hipótesis nula a un nivel de confianza del 95%, por lo tanto, se concluye que: Los niveles de estrés laboral de los Internos Rotativos de Enfermería, no están asociados al desarrollo de sus prácticas preprofesionales, es decir que las variables no están relacionadas. La prueba Chi Cuadrado obtenida, concuerda con los análisis desarrollados en cada uno de los factores y dimensiones, donde se obtuvieron niveles de estrés laboral “bajos”, es decir, se complementa a lo manifestado en la prueba de hipótesis.

5.2 Conclusiones

- De acuerdo a las características sociodemográficas obtenidas basada en la respuesta de los internos de enfermería que realizan su internado en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro hubo una tendencia significativa en cuanto al género pues la mayoría de los internos son mujeres, el rango promedio de edad en el cual realizan sus prácticas pre profesionales corresponde a los 20 y 29 años; existen estudiantes que tiene una relación definida (casado; unión de hecho) y una cantidad considerable tienen hijos, siendo estos los datos más relevantes de la investigación.
- La aplicación del test "The Nursing Stress Scale" permitió identificar que los Internos Rotativos de Enfermería del Hospital Alfredo Noboa Montenegro, tuvieron un nivel de estrés laboral "bajo" en cada uno de los 7 factores estresores evaluados. Es así que el factor 5, incertidumbre respecto al tratamiento, tuvo el mayor porcentaje (94%) de internos con nivel de estrés laboral "bajo". Con relación a la evaluación de las dimensiones: física, psicológica y social, se obtuvo un nivel de estrés laboral "bajo", dando como un promedio general de 87%.
- Se elaboró una guía basada en técnicas que permitan afrontar el estrés con actividades de relajación y meditación como respiraciones y realizar actividades que promuevan mantener los niveles de estrés lo más bajo posible, así como también actividades que permitan mejorar la relación en el entorno de trabajo, pese a que el nivel de estrés general encontrado en los internos fue bajo, la guía fue socializada con el fin de prevenir.

5.3. Recomendaciones.

- Promover procesos de seguimiento, monitoreo y control, rigurosos de las practicas pre profesionales de los Internos Rotativos de Enfermería, mediante la aplicación del test “ The Nursing Stress Scale" ya que permite identificar de manera oportuna ciertos factores estresores de su actividad laboral, con el fin de plantear estrategias académicas y metodológicas que les permitan afrontar de manera efectiva los niveles de estrés que se presentan a nivel hospitalario. Esto contribuirá con el desarrollo profesional y personal de los estudiantes y los prepara para su inserción en el mundo laboral.
- Se sugiere promover estrategias de prevención de estrés que incluyan actividades de como desempeñarse durante situaciones de estrés que pueden vivenciar durante el internado hospitalario, esto ayudara a que los estudiantes sean capaces de solucionar cualquier evento relacionado con las prácticas preprofesionales de manera satisfactoria.
- Se recomienda a los coordinadores encargados del internado rotativo de enfermería difundir la Guía a estudiantes que van a realizar las prácticas preprofesionales o internado rotativo con la finalidad de apropiarse de técnicas que permitan afrontar el estrés de manera oportuna y mejorar su desempeño.

CAPITULO 6: MARCO ADMINISTRATIVO

6.1. Presupuesto

Tabla 27

Presupuesto de la investigación.

<i>Descripción</i>	<i>Costo unitario</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Costo total</i>
Tiempo de uso del computador con internet	0.50 ctvs. cada media hora	80 horas	80.00
Impresiones de ejemplares	14.00	3	42.00
Impresión de encuestas	0.25	50	12.50
Impresiones Varias	0.25	150	37.50
Anillado	2.50	3	7.50
CD	2.00	2	4.00
Transporte	7.00	25	175.0
Esferos	0.50	6	3.00
TOTAL			361.50

Elaborado por: Adriana Lucio y Estefanía Inca.

6.2. Recursos

Tabla 28

Recursos de la investigación.

<i>Humanos</i>	<i>Institucionales</i>	<i>Tecnológicos</i>
Tutor Autores Estudiantes que están realizando el internado de enfermería.	Universidad Estatal de Bolívar. Hospital Alfredo Noboa Montenegro.	Laptop Impresora Internet

Elaborado por: Adriana Lucio y Estefanía Inca.

6.3. Cronograma de actividades

Tabla 29

Cronograma

Actividades	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Responsables
	S			S									S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	1			3									1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Recolección de información en fuentes bibliográficas																									Estudiantes titulación
Revisión y seguimiento de: Tema, planteamiento del problema, pregunta de investigación, objetivos y justificación limitaciones.																									Estudiantes titulación
Revisión y seguimiento de Marco teórico: antecedentes, bases teóricas. Revisión y seguimiento de: definición de																									Estudiantes titulación

Bibliografía

- Acero Montoya, M. A. (2020). *Estrés Laboral y sus consecuencias en la Salud que afectan el rendimiento*. Bogotá.
- Alarcón Vigil Gabriela, B., y Lázaro Alcántara, E. (2020). *Nivel de adquisición de habilidades para el cuidado en internos hospitalarios de enfermería*. Lambayeque : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Albán Espinoza, C. G. (2022). *Prevalencia del Síndrome de Burnout a causa de Covid 19 en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro*. Ambato: Uniandes.
- Albornoz, L. A. (25 de Mayo de 2021). Recomendación de utilizar Nursing Stress Scale (NSS) para medir el. *Revista Cubana de Enfermería*, 37, 2. Obtenido de https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES
- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C., Abundis De León, F., y Zea Verdin, A. (2020). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Sonora: Revista Espacios.
- Arrarte Julian, D. (2019). *Nivel de estrés en internos de enfermería en un Hospital del Callao Lima*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Azcona Castellot, J. R., Subirán, C. G., López, A. M., y Pastrana Jiménez, J. I. (2018). *Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo*.
- Basurto Avilés, A. E., Rodríguez Alava, L. A., Giniebra Urra, R., y Loo Rivadeneira, M. R. (2020). *Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios*. Manabí: Universidad Técnica de Manabí.
- Bernalte Martí, V. (2019). Minoría de hombres en la profesión de enfermería. Reflexiones sobre su historia, imagen y evolución en España. *Enfermería Global*, 1(37), 328.
- Botello Jaramillo, S. L., Méndez Zapata, S. D., Mora Camacho, J., y Sanchez Sanabria, J. A. (2020). *CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LA*

CALIDAD DE VIDA EN PROFESIONALES DE LA SALUD. Bogotá:
Institución Universitaria Politécnico Grancolombia.

- Buitrago, L. A., Barrera, M. A., Plazas, L. Y., y Chaparro, C. (2021). *Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención*. Boyacá: Universidad de Boyacá.
- Bustos Duran, G. J., y Guambaña Cumbe, D. P. (2020). Determinar el nivel de estrés de los internos rotativos de enfermería en el hospital Vicente Corral Moscoso 2020. *Repositorio de la Universidad de Cuenca* , 76.
- Cabrera Rodríguez, A. C., y Minda Montenegro, M. V. (2020). *Factores estresantes en estudiantes del Internado Rotativo de Enfermería, estudio comparativo en los Hospitales públicos de Ibarra y Esmeraldas*. IBARRA: Universidad del Norte.
- Calzadilla Pérez, O. O. (2022). Bases neuroeducativas del estrés y su relación con el rendimiento académico. *EduSol*, 22(79), 208-221.
<https://doi.org/http://orcid.org/0000-0003-4322-3098>
- Chávez Reinoso, J. P., Chávez Guevara, J. E., Villarreal Meza, D. C., y Ortiz Parra, L. A. (2021). *Factores de estrés en estudiantes universitarios en época de pandemia (Covid-19)*. Riobamba: Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación.
- Chicaiza Guachi, J. A., y Mueses Pabón, A. A. (2021). *Estrés en Internos Rotativos de Enfermería en tiempo de Pandemia 2021*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Dávalos Perez, H. J. (2020). Nivel de estrés laboral en internis de enfermería del hospital Nacional de emergencias "José Casimiro Ulloa".
Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 87-87.
- Duarte, J. d. (2019). Estrés en estudiantes de enfermería. *Scielo*, 31, 8-10.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248
- Espinosa Castro, J. F., y Chacín, M. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. biblat.
- Estrés y Burnout Enfermedades en la vida actual*. (2018).
- Etxebarria, N. O., Santamaria, M. D., Gorrochategui, M. P., y Mondragon, N. I. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España.

Cad. Saúde Pública, 36(4), 10-14. <https://doi.org/0.1590/0102-311X00054020>

- Febles Quintero, J., Reyes Abreu, G., y Suárez Daroca, P. (2020). *Estres y Burnout, Evolución Histórica*. La Palma: Universidad de la Laguna.
- FPRL. (Mayo de 2018). *Estrategias de afrontamiento: los recursos del individuo para hacer frente al estrés: Fundación para la prevención de riesgos laborales*. Sitio web de la Fundación para la prevención de riesgos laborales: <https://infantilprl.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-2-modelos-teoricos-sobre-la-aparicion-del-estres-laboral/4-1-3-proceso-de-apreciacion-del-estres/4-1-4-fases-de-desarrollo-del-estres-sindrome-general-de-adaptaci>
- Gálvez, A. M. (15 de October de 2020). The Nursing Stress Scale-Spanish Version: An Update to Its Psychometric Properties and Validation of a Short-form Version in Acute Care Hospital Settings. *International Journal of Environmental Reseach and Oublic Healt*, 5-13. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7697776/pdf/ijerph-17-08456.pdf>
- Giai, M. (2019). *Percepción del nivel de estrés en estudiantes de enfermería*. Argentina: ICU.
- Gil Nalvarte, P. L. (2019). *Factor Estresor en los Internos de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener*. LIMA: Universidad Privada Norbert Wiener.
- Hernández Ortega, R. E. (2020). *La Práctica de Enfermería: desde el Contexto Hospitalario en Venezuela*. Venezuela: INDTEC, C.A.
- Koppmann, A., Cantillano, V., y Alessandri, C. (2021). Distrés Moral y Burnout en el Personal de Salud durante la Crisis por Covid-19. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(1), 75-80. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.12.009>
- Llorente Pérez, Y. J., Herrera Herrera, J. L., Hernández Galvis, D. Y., Padilla Gómez, M., y Padilla Choperena, C. I. (2019). *Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019*. Montería: Scielo.

- López, Y., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., y Quintana Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Scielo*, 11.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248
- Marcelo Méndez, C. Y., y Plasencia Venegas, D. P. (2021). *Estrés relacionado con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego en tiempos de COVID-19*. Trujillo: UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO.
- Martín Perico, J. Y. (2019). *Experiencia pedagógica para la enseñanza de la biomecánica mediada por software en escuelas de ingeniería biomédica*. Colombia: Universidad Santo Tomás.
- Martínez Díaz, E. S., y Díaz Gómez, D. A. (2019). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>
- Martínez Martínez, L. M., y Mejía Soria, J. L. (2021). *CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DURANTE EL PROCESO ENFERMERO*. Milagro: UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO.
- Matamoros Eustaquio, C. C., y Reyes Ramírez, N. Y. (2020). *Estrés en Internos de Enfermería de los Servicios Hospitalarios del Hospital Regional JAMO II - 2 Tumbes*. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes.
- Mejia, C. R., Chacon, J. L., y Enamorado Leiva, O. (2020). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(3), 65.
- México, G. d. (2022). *Guía de Gestión del Estrés*.
- Millán Arteag, E. G. (2021). *La práctica hospitalaria en los estudiantes universitarios de enfermería. Propuesta de protocolo de investigación*. México: Universidad Autónoma de Guerrero.

- Moreta Criollo, J. V. (2020). Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de Ambato. *Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato*, 87-89.
- Namcela, J. S. (2022). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, 13, 13(1), 13 - 25.
<http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/667>
- Narváez López, O. A. (2019). *Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés*. Universidad Mariana .
- Niño de la Torre, Y. C., y Vega Bocanegra, A. (2019). Nivel de estrés en los profesionales de enfermería del servicio de emergencia del Hospital General de Jaén 2019. *Repositorio de la Universidad "Pedro Ruis Gallo"*, 67-77.
- Nolla Domenjó, M. (2019). *Aprendizaje y prácticas clínicas*. Cataluña: Fundación Educación Médica.
- Organización Mundial de la Salud. (28 de abril de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Organización Mundial de la Salud:
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- Paredes Garcés, W. G., y Chasi, K. M. (2020). *Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar*. Guaranda: UTEQ.
- Parra Sandoval, J. M., Rodríguez Álvarez , D., y Rodríguez Hopp, M. P. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Revista Salud Uninorte*, 34(1), 47-57.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81759538005>
- Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. <https://doi.org/> ISSN 0120-5552.
- Ramírez Lezama, O. R., Estévez Ramos, R. A., Pérez Guerrero, M. C., Sánchez González, A., Ávila, G. Á., y Machado, I. B. (2020). *Nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en*

enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en 2020. México: Universitario Valle de Chalco.

- Ramírez Velázquez, J. (2019). El estrés laboral desde una perspectiva relacional. Un modelo interpretativo. *Revista Colombiana de Antropología*, 55(2), 117-147.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22380/2539472x.802>
- Regueiro, A. M. (2022). ¿Que es el Estrés y como nos afecta? *Redalyc*, 11(2), 26-28. <https://doi.org/Nº Col: AO/01472>
- Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M., y Parra, J. (2020). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile*. Chile: EduMeCentro.
- Rojas Agip , E. R. (2019). Nivel de éstres en estudiantes de enfermería de último año de formación profesional en una universidad privada de Lambayeque 2019. *Repositorio de la Universidad Señor de Sipán*, 1, 32.
- Romero, E., Young, J., y Castillo, R. (2020). Fisiología del Estres y su Integración al Sistema Nervioso Endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61-70. <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Rosales Ricardo , Y., Acosta, R., y Reynosa Navarro, E. (2018). El masaje en casos de estrés crónico. *Apunts Educación Física y Deportes.*, 34(134), 95-109. [https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/4\).134.07](https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.07)
- Ruidiaz Gómez, K. S., Peinado Valencia, L. P., y Osorio Contreras, L. V. (2019). *Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena**Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena*. Colombia: Universidad de Manizales.
- Salinas Merino, M. D. (2019). Factores de riesgo de éstres laboral en los internos de enfermería del "Hospital Isidro" Ayora Loja 2019. *Repositorio de la Universidad Nacional de Loja*, 19-20.
- Sánchez Andrade, H. J. (2021). *Estrés y práctica de autocuidado en los Internos de Enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí*. Universidad Estatal del Sur de Manabí.

- Segura, R., Cañete, P., Blanca, T., y Pérez, P. (2019). *Elevación de los marcadores de estrés oxidativo en pacientes con endometriosis*. Valencia.
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., y Columba Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Suárez, F., Flor, O., y Rosales, L. (2020). *Sistema de interpretación de conductas para identificación de situaciones de riesgo*. Quito: Universidad de las Américas.
- Teque, M. S., Gálvez Díaz, N. d., y Salazar Mechán, D. M. (2020). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana*. Peru: Dialnet.
- Torres Salinas, A. T. (2018). *Estrategias de Afrontamiento frente a situaciones de Estrés en Internos de Enfermería en el Hospital Daniel Alcides Carrión*. LIMA: Universidad César Vallejo.
- Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., y Quintana Zavala, M. O. (2021). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería*. Mexico: Enfermería Global.
- Valero Cedeño, N. J., Vélez Cuenca, M. F., Duran Mojica, Á. A., y Torres Portillo, M. (2020). *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión*.
- Vásquez Mendoza, S. (2020). El Estrés y el Trabajo de enfermería: Factores Influyentes. *Más Vita. Rev. Cienc. Salud. Volumen*, 2(2), 67-78.

ANEXOS

Anexo 1 Consentimiento Informado



FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Datos del Participante

Nombre:

Apellidos:

Correo

Dirección domiciliaria:

Datos de los Investigadores

Nombres y Apellidos:

Lugar de Residencia

Centro de estudios

Yo.....
... declaro que he sido informado e invitado a participar en el proyecto de investigación denominado **NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO NOVIEMBRE 2022 - ABRIL 2023**. Este es un proyecto de Tesis a cargo de los estudiantes de la carrera de enfermería, para la obtencion del titulo de grado, tutoriado por la lic. Jackeline Beltran docente de la Universidad Estatal de Bolivar.

El objetivo principal es determinar el nivel de estrés de los internos rotativos de enfermería, a través de la aplicación de una encuesta y a través de la utilización de la escala "The Nursing Stress Scale", que mide la frecuencia con la que ciertas situaciones son percibidas como estresantes por el personal de enfermería hospitalario que permitirá medir el nivel de

estrés en los estudiantes de enfermería, está estructurado en dos partes una encuesta la cual consta de 16 ítems divididos en NUNCA, RARA VEZ, AVECES Y SIEMPRE y además se añadió una escala que consta de 34 ítems correspondiente a situaciones propias de la practica con un formato de respuesta de una escala de cuatro puntos

0 = Nunca, 1 =Alguna vez, 2 = Frecuentemente y 3 = Muy frecuentemente
Si acepta participar en este estudio requerira responder a todas las preguntas que se le va a realizar en la encuesta.

Esta actividad se efectuara de manera individual, no existe tiempo limite es decir puede responder con tranquilidad cada uno de los literales

Su participación es totalmente voluntaria y sin que ello signifique algun perjuicio o consecuencia para usted.

La totalidad de información obtenida sera confidencial, utilizada unicamente para el analisis del trabajo de investigación para lo cual su participación de calidad de informante será util.

Acepto:

- Que he comprendido la información recibida y la decision que tome es libre y voluntaria, pudiendo en cualquier momento revocar este consentimiento sin explicar las causas.
- Que, en caso de no sentirme conforme con la participación, puedo abandonar la investigación sin que eso pueda representar algun perjuicio para mi de ningun tipo.
- Que siento interes en participar del estudio, declaro que he recibido un original firmado de este documento que recibiera este hecho.
- Que acepto participar en el estudio.

NOMBRE Y APELLIDO: _____

FIRMA: _____

FECHA: _____

Anexo 2 Encuesta Aplicada a internos de enfermería



FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
CARRERA DE ENFERMERÍA
TRABAJO DE TITULACIÓN

Estimado estudiante la presente encuesta tiene el fin de identificar el nivel de estrés en estudiantes que cursan el internado de enfermería en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro, la información será utilizada únicamente para fines propios de la investigación

Tema: Niveles de estrés de los internos rotativos de enfermería asociado a las practicas preprofesionales Hospital Alfredo Noboa Montenegro. Periodo Diciembre 2022 - abril 2023.

DATOS PERSONALES

NOMBRES:

EDAD:

GENERO:

ESTADO CIVIL:

Soltero Casado Divorciado Pareja de hecho

En caso de haber seleccionado otros especifique cual

TIENE HIJOS SI NO

en caso de responder SI qué número de hijos tiene.....

¿Su lugar de residencia es?

Urbano () Rural ()

¿Percibe algún ingreso económico adicional al estipendio de internado?

Si () No ()

¿El hospital donde realiza sus prácticas preprofesionales se encuentra cerca a su domicilio?

Si () No ()

¿Utiliza transporte público para llegar al hospital donde hace el internado?

Siempre () A veces () Nunca ()

¿La casa en la que habita es?

Arrendada () Propia ()

INSTRUCCIONES

A continuación, se presenta situaciones que ocurre de forma habitual en un servicio, indique con una X la frecuencia con que estas situaciones le han resultado (cotidianas, comunes, frecuentes) desde que inició sus prácticas de internado

NURSING STRESS SCALE

SITUACIONES	Nunca 0	Alguna vez 1	Frecuentemente 2	Muy frecuentemente 3
1. Interrumpo con frecuencia la ejecución de mis tareas				
2. Recibo criticas al realizar mis labores				
3. Me incomoda realizar cuidados de enfermería que resultan dolorosos a mis pacientes				
4. Me siento impotente cuando un paciente no mejora.				
5. He tenido problemas con un supervisor				
6. he hablado con un paciente sobre su muerte cercana				
7. No he tenido ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros del servicio sobre problemas que ocurren ese momento				
8. Me ha afectado la muerte de un paciente				
9. He tenido problemas con uno o varios profesionales de salud				
10. He sentido miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente				
11. No he tenido ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros del servicio				
12. He presenciado la muerte de un paciente con quien llegue a tener una relación estrecha				
13. Me ha pasado que el personal no está presente cuando un paciente se está complicando				
14. He estado en desacuerdo con el tratamiento de un paciente				
15. Me he sentido insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente				

16. No he tenido ocasión para expresar a otros compañeros del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes (Ej.: pacientes conflictivos, hostilidad, etc.)				
17. He recibido información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente				
18. No he podido responder de manera satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente				
19. He tomado una decisión sobre un paciente cuando el personal no estaba disponible				
20. He pasado temporalmente a otros servicio con falta de personal				
21. He visto a un paciente sufrir				
22. He tenido dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de otros servicios				
23. Me he sentido insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente al paciente				
24. He recibido críticas de un supervisor				
25. he tenido con migo personal y turno imprevisible				
26. He presenciado que el médico prescribe un tratamiento que parece inapropiado para el paciente				
27. He realizado demasiadas tareas que no son de enfermería				
28. No he tenido tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente				
29. He tenido dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de servicio				
30. No he tenido tiempo suficiente para realizar todas mis tareas de enfermería designadas				
31. Me ha ocurrido que el personal de salud no estaba presente en una urgencia médica				
32. Me ha preocupado no saber que debo decirle al paciente o a su familia sobre su estado clínico				
33. Me ha preocupado no saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado				
34. Me ha tocado lidiar con la falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio				

Anexo 3 Solicitud de Aprobación de tema

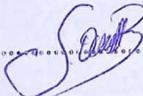
Lic. Silvana López Paredes Mgtr
DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA
Presente

De nuestras consideraciones

Reciba un atento y cordial saludo, luego de haber culminado con lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar y la aprobación de la modalidad: Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de Titulación como Licenciados de Enfermería, se nos ha asignado el tema **“ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS INTERNOS ROTATIVOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR QUE REALIZAN PRÁCTICAS EN EL HANM PERIODO MAYO 2021- ABRIL 2022”**, una vez analizado el mismo con la Tutora asignada por medio del presente le solicitamos comedidamente la aprobación del siguiente tema de investigación **“ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS INTERNOS ROTATIVOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR QUE REALIZAN PRÁCTICAS EN EL HANM PERIODO MAYO 2021- ABRIL 2022”**.

Por la favorable atención que se digne brindar el presente, anticipamos nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente.



Lic. Jackeline Beltrán

DOCENTE – TUTORA



Margarita Estefanía Inca Huilca

CI. 0202045100

ESTUDIANTE DE TITULACIÓN



Adriana Lourdes Lucio Yánez

CI. 0202272845

ESTUDIANTE DE TITULACIÓN

Anexo 4 Oficios de Autorización dirigido a tutores de internos HANM



FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

Guaranda 25 Enero 2023

Lic. Blanca Llumigano

TUTORA DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UEB

Presente

De nuestras consideraciones:

Por medio de la presente hago llegar un afectuoso saludo, deseándole los mejores éxitos en las labores que tan acertadamente desempeña.

El motivo del presente es con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida se me autorice a quien corresponda poder realizar nuestro proyecto de investigación con sus alumnos en sus horas académicas en el **HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO** institución en la cual usted labora, con el tema: **NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO NOVIEMBRE 2022 - ABRIL 2023** de los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la carrera de Enfermería, el tiempo de elaboración de la tesis es de 120 días laborables.

Seguros de contar con su valiosa aceptación de la solicitud en mención, le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente:

Lic: Jackeline Beltrán

TUTORA DE TESIS

Srta. Margarita Estefania Inca Huilca

CI. 0202045100

Srta. Adriana Lourdes Lucio Yáñez

CI. 0202272845

2023/01/25

Guaranda 25 Enero 2023

Lic. Tatiana Quintana

TUTORA DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UEB

Presente

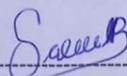
De nuestras consideraciones:

Por medio de la presente hago llegar un afectuoso saludo, deseándole los mejores éxitos en las labores que tan acertadamente desempeña.

El motivo del presente es con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida se nos autorice a quien corresponda poder realizar nuestro proyecto de investigación con sus alumnos en sus horas académicas en el **HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO** institución en la cual usted labora, con el tema : **NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO NOVIEMBRE 2022 - ABRIL 2023** de los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la carrera de Enfermería, el tiempo de elaboración de la tesis es de 120 días laborables.

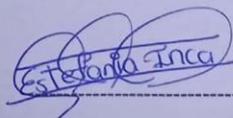
Seguros de contar con su valiosa aceptación de la solicitud en mención, le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente:



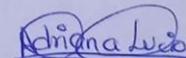
Lic.: Jakeline Beltran

TUTORA DE TESIS



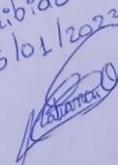
Srta. Margarita Estefanía Inca Huilca

CI. 0202045100



Srta. Adriana Lourdes Lucio Yáñez

CI. 0202272845

Recibido
25/01/2023


Guaranda 12 de Mayo 2023

Lic. Jeny Rosero

TUTOR DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UEB

Presente

De nuestras consideraciones:

Por medio de la presente hago llegar un afectuoso saludo, deseándole los mejores éxitos en las labores que tan acertadamente desempeña.

El motivo del presente es con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida se me autorice a quien corresponda poder realizar nuestro proyecto de investigación con sus alumnos en sus horas académicas en el **HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO** institución en la cual usted labora, con el tema: **NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO DICIEMBRE 2022 - ABRIL 2023** de los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la carrera de Enfermería, el tiempo de elaboración de la tesis es de 120 días laborables.

Seguros de contar con su valiosa aceptación de la solicitud en mención, le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente:



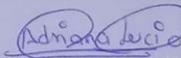
Lic: Narcisca Jackeline Beltrán Avilés

TUTORA DE TESIS



Srta. Margarita Estefanía Inca Huilca

CI. 0202045100



Srta. Adriana Lourdes Lucio Yáñez

CI. 0202272845

Recibido
12-05-2023
10:00 AM
Lic. Jeny Rosero

Guaranda 10 de Mayo 2023

Lic. Juan Meléndez

TUTOR DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UEB

Presente

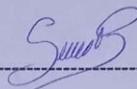
De nuestras consideraciones:

Por medio de la presente hago llegar un afectuoso saludo, deseándole los mejores éxitos en las labores que tan acertadamente desempeña.

El motivo del presente es con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida se me autorice a quien corresponda poder realizar nuestro proyecto de investigación con sus alumnos en sus horas académicas en el **HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO** institución en la cual usted labora, con el tema: **NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO DICIEMBRE 2022 - ABRIL 2023** de los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la carrera de Enfermería, el tiempo de elaboración de la tesis es de 120 días laborables.

Seguros de contar con su valiosa aceptación de la solicitud en mención, le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente:



Lic: Narcisa Jackeline Beltrán Avilés

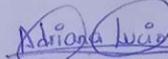
TUTORA DE TESIS



Srta. Margarita Estefanía Inca Huilca

CI. 0202045100

Recibido
10/05/2023
MIN. DE SALUD PÚBLICA
Lic. Juan Meléndez M.Sc.
ENFERMERO
CI. 0201928180



Srta. Adriana Lourdes Lucio Yáñez

CI. 0202272845

Guaranda 12 de Mayo 2023

Lic. Marcela Carrillo

TUTOR DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UEB

Presente

De nuestras consideraciones:

Por medio de la presente hago llegar un afectuoso saludo, deseándole los mejores éxitos en las labores que tan acertadamente desempeña.

El motivo del presente es con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida se me autorice a quien corresponda poder realizar nuestro proyecto de investigación con sus alumnos en sus horas académicas en el **HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO** institución en la cual usted labora, con el tema: **NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO DICIEMBRE 2022 - ABRIL 2023** de los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la carrera de Enfermería, el tiempo de elaboración de la tesis es de 120 días laborables.

Seguros de contar con su valiosa aceptación de la solicitud en mención, le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente:



Lic: Narcisa Jackeline Beltrán Avilés

TUTORA DE TESIS



Srta. Margarita Estefanía Inca Huilca

CI. 0202045100



Srta. Adriana Lourdes Lucio Yáñez

CI. 0202272845

Anexo 5 Validación N°1 de la encuesta



CARRERA DE ENFERMERÍA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

Guaranda 25 de Enero del 2023

A quien pueda interesar.

De mi consideración, despues de revisar la encuesta y el intrumento Nursing Stress Scale

sobre "NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO NOVIEMBRE 2022 - ABRIL 2023 Doy fe que la misma tiene coherencia, esta bien redactada, es legible y responde a los objetivos que se pretenden realizar en la investigación.

Constancia de Validación del Test

Yo Bruno Celi Santamaría, CI 0201509528

de profesión Psicólogo Clínico, y ejerciendo actualmente como

Resp. Salud Mental Distrital en la institución MSP - Distrito 02000 Guaranda - S. ECUO

hago constar que he revisado, con fines de validación el instrumento "Encuesta y Nursing Stress Scale", diseñado y adaptado por Pamela Gray-Toft y James G. Anderson, que mide la frecuencia con la que ciertas situaciones son percibidas como estresantes por el personal de enfermería hospitalario y luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

	Deficiente	Aceptable	Excelente
Congruencia ítem-dimensión			/
Amplitud de contenidos			/
Redacción de los ítems			/
Ortografía			/
Presentación			/

Firma/ sello


PSICOLOGO CLINICO
1010 - 12 - 1169774

Anexo 6 Validación N°2 de la encuesta

Guaranda 26 de Enero del 2023

A quien pueda interesar.

De mi consideración, después de revisar la encuesta y el instrumento Nursing Stress Scale

sobre **“NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO NOVIEMBRE 2022 - ABRIL 2023** Doy fe que la misma tiene coherencia, está bien redactada, es legible y responde a los objetivos que se pretenden realizar en la investigación.

Constancia de Validación del Test

Yo Viviana Elizabeth Suárez Aldoz, CI 1713005039

de profesión Psicóloga, y ejerciendo actualmente como

Docente Educación Superior en la institución Universidad Estatal de Bolívar

hago constar que he revisado, con fines de validación el instrumento “Encuesta y Nursing Stress Scale”, diseñado y adaptado por Pamela Gray-Toft y James G. Anderson, que mide la frecuencia con la que ciertas situaciones son percibidas como estresantes por el personal de enfermería hospitalario y luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

	Deficiente	Aceptable	Excelente
Congruencia ítem-dimensión			✓
Amplitud de contenidos			✓
Redacción de los ítems			✓
Ortografía			✓
Presentación			✓

Firma/ sello



Anexo 7 Solicitud dirigido a comité de expertos HANM para validación de guía



FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

Guaranda 19 de mayo de 2023

Dra. Verónica Morocho

Presente:

ASUNTO: VALIDACIÓN DE GUÍA

De nuestras consideraciones:

Es grato dirigimos a usted para expresarle un saludo cordial e informarle que como parte del desarrollo de la tesis "NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO DICIEMBRE 2022 - ABRIL 2023" motivo por el cual se elaboró una guía de afrontamiento del estrés, desarrollada por las estudiantes de titulación: Lucio Yánez Adriana Lourdes e Inca Huilca Margarita Estefanía.

Por lo expuesto a fin de darle un rigor científico necesario se requiere la validación de dicho instrumento a través de comité de expertos. Es por ello que me permito solicitarle su participación como validador apelando a su trayectoria y conocimiento como profesional

Agradecemos por anticipado su colaboración y aporte de la presente investigación, nos despedimos de usted, no sin antes expresarle sentimientos de consideración y estima personal.

ATENTAMENTE

Srta. Margarita Estefanía Inca Huilca

CI. 0202045100

Srta. Adriana Lourdes Lucio Yánez

CI. 0202272845

RECIBIDO
15/05/2023
Verónica V. Morocho Cuenca
MEDICO GENERAL
REG. 1008-04-496058

Anexo 8 Validación de guía

UEB	UNIVERSIDAD ESTATAL DEBOLIVAR	UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DE EL SER HUMANO CARRERA DE ENFERMERIA		
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN (Guía de afrontamiento del estrés para los internos de enfermería)				
JUICIO DE EXPERTOS				
PROYECTO DE TESIS	NIVELES DE ESTRÉS DE LOS INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERIA ASOCIADO A LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES. HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO. PERIODO DICIEMBRE 2022 - ABRIL 2023			
RESPONSABLES	SRTA:MARGARITA ESTEFANIA INCA HUILCA SRTA:ADRIANA LOURDES LUCIO YANEZ			
INSTRUCCIONES	Luego de analizar y cotejar el instrumento de investigación en base al objetivo de estudio de investigación con sus criterios y experiencia profesional, valide dicho instrumento para su aplicación			
Criterio de validez	Suficiente (3pts)	Medianamente Suficiente(2pts)	Insuficiente (1pt)	Observaciones
Considera que las dimensiones y las preguntas de la unidad de estudio a determinar están consumados dentro del instrumento	3			
Considera que las preguntas están sustentadas para evaluar la situación de manera objetiva	3			
Considera que el instrumento mide la unidad de estudio de forma correcta	3			
TOTAL	9			
NOMBRES Y APELLIDOS	<i>Dra Verónica Morochio</i>			CRITERIOS Valido para aplicar 7 a 9 puntos
FIRMA	<i>Verónica V. Morochio Cuenca</i> MEDICO GENERAL REG:1008-04-496058			Valido con modificaciones 5 a 7 puntos
				No valido 4 a 0 puntos

Anexo 9 Ficha Técnica The Nursing Stress Scale



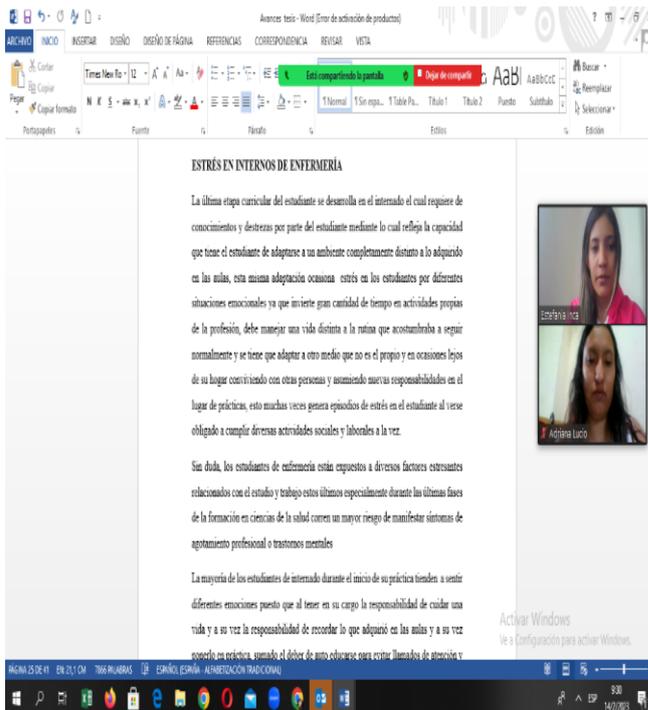
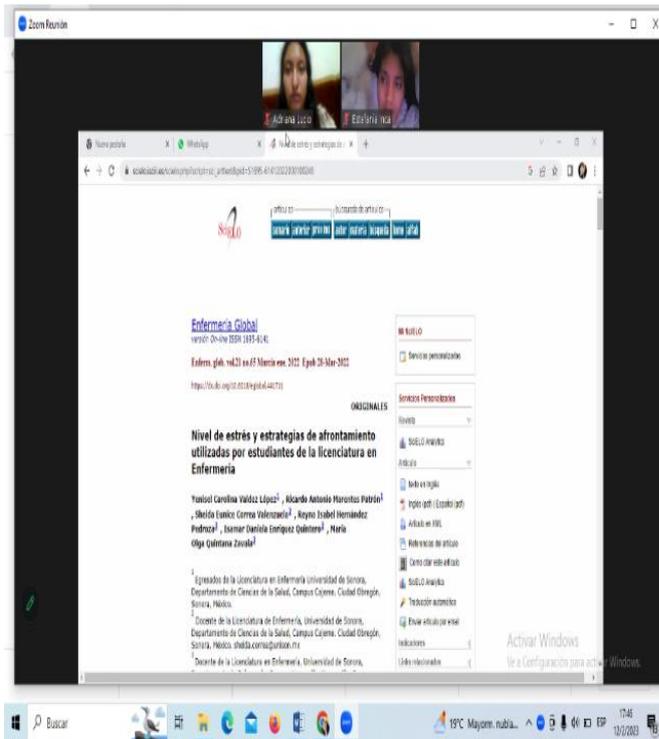
FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

FICHA TECNICA	
NOMBRE DE LA ESCALA	NURSING STRESS SCALE
AUTOR:	Pamela Gray- Toft y James G. Anderson
AÑO DE CREACIÓN	1981
PAÍS DE CREACIÓN	Estados Unidos
RECENSIÓN HISTÓRICA	<p>La escala original fue traducida al castellano de forma independiente por dos enfermeras bilingües de origen español que habían residido en Estados Unidos, se llevó a cabo la retro traducción al inglés por dos traductores de origen norteamericano residentes en España.</p> <p>Nursing Stress Scale en su versión original ofrece 34 ítems distribuidos en siete dimensiones de acuerdo al análisis factorial: muerte y sufrimiento, conflicto con médicos, preparación inadecuada para hacer frente a lo emocional, falta de apoyo institucional, conflicto con personal de enfermería y supervisores, carga de trabajo e incertidumbre respecto al tratamiento. Mientras que la versión en español propone nueve factores (aunque los tres últimos con uno o dos ítems): muerte y sufrimiento, carga de trabajo, incertidumbre respecto al tratamiento, problemas con la jerarquía, preparación insuficiente, falta de apoyo, no saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado, problemas entre el personal de enfermería y pasar temporalmente a otros servicios con falta de personal. Ambas propuestas terminan por considerar al cuestionario como un solo constructo y calificar a los sujetos con la sumatorio total.</p>
FIABILIDAD	<p>Para construir los ítems que componen la escala se basaron en la literatura científica existente hasta el momento, así como en entrevistas con las enfermeras y con los médicos. Cada ítem describe una situación que es considerada sin mayor concreción, como estresante</p> <p>Los 34 ítems de la NSS. Estos indicadores se referían al ambiente físico, al ambiente psicológico y al ambiente social, Estas subescalas fueron factorizadas obteniendo un factor común subyacente de estrés, permitiendo el cálculo de una puntuación total de estrés mediante la suma de las respuestas individuales a los 34 ítems.</p> <p>Se emplean dos estimaciones de fiabilidad de la NSS a partir de la consistencia interna que tiene que ver con la equivalencia de los reactivos y la homogeneidad de los mismos; y está basada en la consistencia de las respuestas de los sujetos en todos los reactivos</p>
	<p>La validez de la NSS fue probada estudiando su relación con ansiedad-rasgo, ansiedad-estado, satisfacción laboral y rotación laboral del personal. Encontraron correlaciones significativas positivas con ansiedad-rasgo y ansiedad-estado, y negativas con satisfacción laboral, así como relaciones positivas con rotación laboral.</p>
PAISES DONDE SE UTILIZA	<p>La NSS ha sido empleada en investigaciones sobre el estrés del personal de enfermería en distintos países (Australia, Bélgica, Canadá, España, Estados Unidos de Norteamérica, Francia, Reino Unido, Singapur), todos ellos en ambiente hospitalario excepto uno que incluyó también una muestra de enfermería general e hizo una adaptación y expansión de la NSS original.</p>
PUNTUACIONES DE LA ESCALA	<p>Dentro de la escala se asigna una respuesta a cada uno de los ítems en una escala de cuatro indicadores (nunca (0), a veces (1), frecuentemente (2), muy frecuentemente (3), Sumando las puntuaciones obtenidas en cada uno de ellos se obtiene un índice global cuyo rango se encuentra entre 0 y 102 acorde a cada uno de los indicadores, de forma que a mayor puntuación mayor nivel de estresores. Se trata de una escala auto administrada cuyo cumplimiento se realiza aproximadamente en 10 minutos, sin embargo este límite de tiempo podría variar (Serrano, 2016)</p>

Bibliografía

Serrano, M. d. (Diciembre de 2016). Análisis psicométrico de la escala de estrés para profesionales. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, Vol. 5, Núm. 10. Obtenido de file:///C:/Users/Admin/Downloads/Dialnet-AnalisisPsicometricoDeLaEscalaDeEstresParaProfesio-5662128.pdf

Anexo 10 Recolección de información



Anexo 11 Tutorías del trabajo de titulación

Timepo está en la sesión de Activación Pro

Adriana Lucio

Estefanía Irujo

Lic. Jaelene Beltr...

Lic. Jaelene Beltrán

Lic. Jaelene Beltrán

Excel spreadsheet with data tables:

GENERO	FRECUENCIA	ESPECIO CIVIL	FRECUENCIA	NUMERO DE HUSOS
20-24	12	BOLIVERO	15	0
25-29	4	SACDO	3	1
30-34	3	UNICURSRE	2	2
35-39	0	BACHURRO	0	3
40-44	1	MUDO	0	0
TOTAL	20	TOTAL	20	20

Excel spreadsheet with data tables:

GENERO	FRECUENCIA	TRENE HUSOS	FRECUENCIA
20-24	12	SI	6
25-29	4	NO	14
TOTAL	20	TOTAL	20

Participants: Adriana Lucio

Adriana Lucio

Estefanía Irujo

Narcisca Jackelin...

Narcisca Jackelin Beltrán Añes

Table 1. Distribución binomial muestra censataria según género BLAVO Diciembre 2022 enero 2023

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	18	90%
FEMENINO	4	20%
TOTAL	20	100%

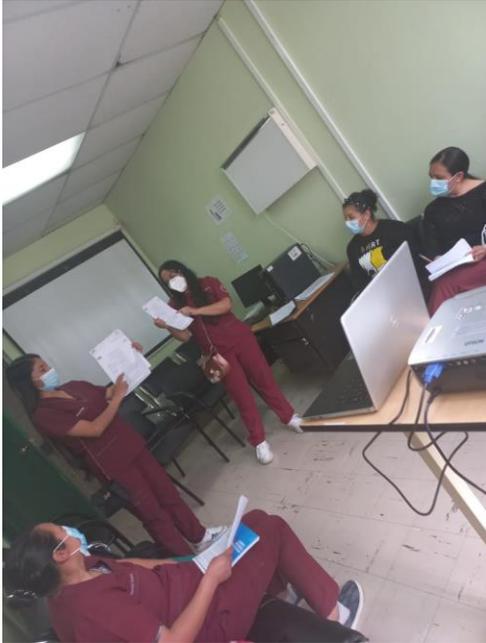
Adriana Lucio

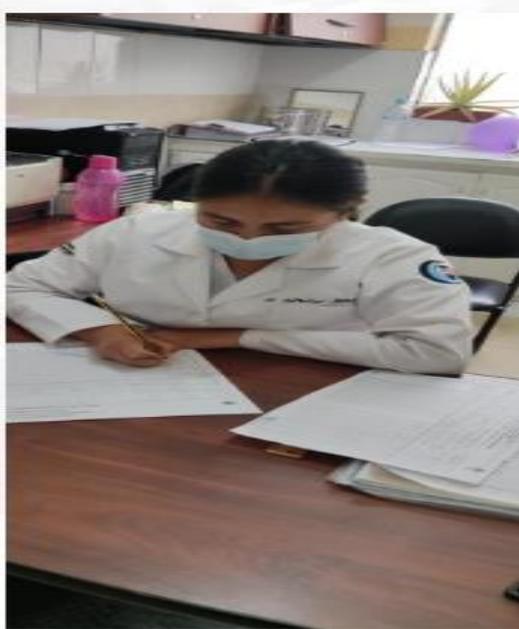
Estefanía Irujo

Lic. Jaelene Beltr...

Lic. Jaelene Beltrán

Anexo 12 *Aplicación de encuestas*





Anexo 13 *Socialización de la Guía*



Anexo 14 Reporte de Urkund



Document Information

Analyzed document	Tesis Estres Adriana Lucio y Estefanía Inca.docx (D160562283)
Submitted	2023-03-09 19:21:00
Submitted by	
Submitter email	alucio@mailes.ueb.edu.ec
Similarity	2%
Analysis address	nbeltran.ueb@analysis.orkund.com

Sources included in the report

Entire Document

Hit and source - focused comparison, Side by Side

Submitted text	As student entered the text in the submitted document.
Matching text	As the text appears in the source.


CI: 020084515-4

Anexo 15 Guía

GUIA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS PARA LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA

Autoras:

Adriana Lucio y Estefanía Inca

Estudiantes de Enfermería previo a la obtención del
título de Licenciadas en Enfermería





“La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, es una sensación de paz y bienestar que debería acompañarnos todo el tiempo.”

Deepak Chopra

© Periodo diciembre 2022 -abril 2023

Esta guía es una recopilación bibliográfica sobre el Estrés donde podrá encontrar información importante sobre conceptos, técnicas y apoyo para poder afrontar el estrés.

Directora:

Lic. Jackeline Beltrán

Docente de la carrera de Enfermería

Autores:

Adriana Lourdes Lucio Yáñez

Estudiante de la Carrera de Enfermería de la
Universidad Estatal de Bolívar

Margarita Estefanía Inca Huilca

Estudiante de la Carrera de Enfermería de la
Universidad Estatal de Bolívar

Presentación

El estrés es considerado como uno de los principales causantes de afectaciones tanto físicas psicológica y del comportamiento del ser humano, que se intensifican acorde al estilo de vida y la rutina que las personas desarrollan de forma cotidiana. Afectando a toda la población sin distinción de edad o de género, siendo más evidente en algunos entornos como puede ser en el área de la salud, pues se encuentra directamente en relación al cuidado de la vida de las personas, siendo para los estudiantes de enfermería que están realizando su internado en un entorno hospitalario un agente estresor que puede afectar a su salud (Ministerio de Salud Pública, 2020).

En el caso de los internos de enfermería por lo general se exponen constantemente a situaciones propias de la practica hospitalaria (episodios de dolor, sufrimiento, enfermedad y muerte de los pacientes) que en la mayoría de casos son generadoras de estrés y provocan una serie de efectos negativos en la salud.

Dentro del ámbito hospitalario, es posible encontrar un gran número de situaciones que resultan estresantes para los internos de enfermería, y no afrontarlas de manera adecuada puede llegar a alterar su estado de salud, la adaptación hospitalaria, el rendimiento laboral; los cuales son algunos de los tantos problemas que están asociados con el estrés laboral y que tiene efectos negativos en la calidad de vida.

La presente guía está dirigida a internos de enfermería que realizan las practicas prehospitalarias en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro la cual, describe conceptos que permiten brindar información relevante acerca del estrés, técnicas y estrategias de afrontamiento del estrés

Adriana y Estefanía

Introducción

El manejo de la salud mental conlleva a el bienestar total de una persona y engloba diferentes patologías relacionadas con el estado emocional y el estrés es una de ellas; la cual surge como una respuesta fisiológica propia del organismo frente a una situación que considera amenazante y difícil de afrontar, esta patología ha estado presente durante todos los tiempos sin embargo no se le ha dado la importancia que requiere; de hecho, con frecuencia afecta a la mayoría de personas y en el caso de estudiantes universitarios tiene gran influencia en su desempeño tanto a nivel académico como a nivel de la práctica (Ministerio de Salud Pública, 2020).

Objetivo

Contribuir a mejorar la calidad de la salud mental de los internos de enfermería mediante técnicas de afrontamiento del estrés.

Alcance

Esta guía va dirigida a los internos rotativos de enfermería y al personal de enfermería como recurso didáctico para afrontar el estrés.

Antecedentes

En Latinoamérica según específicos estudios llevados a cabo en Colombia hacia estudiantes señalan que el 96.32% de los participantes presentaron estrés en alguna ocasión y se estima que un total de 66.94% de estudiantes de enfermería presentan niveles altos de estrés durante el desarrollo de sus prácticas clínicas y un 47.04% de ellos presenta estrés con intensidad media, estas cifras describen la realidad que actualmente se describe en estudiantes que manifiestan sentirse estresados en algunas ocasiones por factores relacionados a la práctica y al aprendizaje (Llorente Pérez et al., 2019).

En el Ecuador cada vez son más las personas que padecen de alguna enfermedad, relacionada a la salud mental ya sea momentáneamente o de manera más crónica. Actualmente en el país se conoce que el 41 % total de la población ha experimentado situaciones de estrés en algún momento de su vida por diferentes circunstancias, además se considera que la población más propensa a sufrir algún tipo de estrés son en su mayoría la población joven y sin duda los estudiantes no están exentos en padecerlas (Namcela, 2022).

A nivel provincial la salud mental es poco analizada, sin embargo, los trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en los estudiantes de la carrera de enfermería en la Universidad Estatal de Bolívar, la información general muestra que un alto porcentaje de estudiantes expresa preocupación o nerviosismo en su quehacer cotidiano lo cual genera dificultad en su aprendizaje porque existe desconcentraciones cuando se presentan situaciones que generen estrés en el estudiante lo cual se vuelve un problema difícil de sobrellevar y a su vez tiene repercusiones también a nivel social en la manera de relacionarse con el entorno (Paredes Garcés y Chasi, 2020).

Esta problemática se evidencia en los estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, quienes llevan a cabo prácticas pre profesionales de internado rotativo en el Hospital Alfredo Noboa Montenegro de la ciudad de Guaranda donde con frecuencia, se enfrentan a diversas situaciones relacionadas con la práctica puesto que, asumen responsabilidades más complejas, se enfrentan a un ambiente totalmente diferente y con frecuencia surgen emociones y temores propios de la inexperiencia y considerando también que deben organizar sus días de prácticas con sus horarios académicos y equilibrar a la par su vida social, hace que sientan cierta preocupación por querer rendir de manera correcta en cada uno de los escenarios y a su vez sentirse presionados a no cometer equivocaciones por miedo a ser juzgados.

Definiciones

Estrés

El estrés es una reacción normal y fisiológica del cuerpo humano que permite adaptarse ante situaciones difíciles o amenazantes es por ello que es considerado como un mecanismo de supervivencia, su objetivo es proteger al organismo y prepararlo para la acción, la respuesta y el afrontamiento ante una situación interna o externa que pueda presentarse (Ministerio de Salud Pública, 2020).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud al estrés se lo define como el conjunto de las reacciones fisiológicas que hacen que el cuerpo se prepare para responder ante cualquier situación, encaso de haber una exageración en dicha respuesta o no haber una repuesta se produce como consecuencia una serie de trastornos psicológicos que pueden variar en su intensidad, llamados somatizaciones que al no ser atendidas pueden ser derivadores de enfermedades. (Organización Mundial de la Salud, 2020).



Anexo 1 Imagen sobre el estrés.

Estrés acumulativo

Se origina debido a una prolongada exposición y acumulación de diversos estímulos externos, además de los señalados citamos a la falta de descanso reparador, dificultad de relajarse, dificultad para afrontar situaciones o experiencias, falta de asertividad, etc (Ministerio de Salud Pública, 2020).

Estrés traumático

Producido por situaciones que salen de lo común, en las que el personal de salud percibe que su vida está bajo una amenaza inminente, o en las que es testigo o víctima de violencia o de un siniestro. En algunos casos, el estrés traumático puede conducir posteriormente a un síndrome de estrés post traumático (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2021).

Tipos de Estrés

Existe una distinción entre el estrés ya sea el “Eustrés” o conocido como estrés bueno y el “Diestres que es el estrés malo”.

Eustrés

Genera la activación que requiere el organismo para concluir de forma exitosa una situación, es decir, una respuesta natural y necesaria, este puede ser adaptativo y estimulante para desarrollarse durante el transcurso de la vida diaria, este tipo de estrés es conocido como positivo y se genera cuando hay un incremento ya sea en la actividad física, emociones como alegría, entusiasmo o la creatividad (Parra Sandoval et al., 2018).

Distrés

Al contrario del estrés positivo este tipo de estrés produce en la persona ante situaciones de amenaza, un exceso de sentimientos negativos como ansiedad, angustia, miedo generando sintomatología física y psicológica como presencia de cabeza, insomnio, etc. En la mayoría de los casos este estrés negativo se presenta

cuando el individuo asume que el factor estresante esta fuera de su control o simplemente no puede solucionarlo o hacer nada para cambiarlo (Koppmann et al., 2021).

Clasificación del Estrés

- **Estrés agudo**

Este tipo de estrés es muy común, se genera debido a las exigencias y presiones que han ocurrido en el pasado o en tiempo presente y las exigencias y presiones sobre acontecimientos que no han ocurrido. El estrés agudo produce emociones como la motivación y la fascinación que resultan ser motivadores a corto plazo, pero al exagerar puede llegar a desencadenar un tipo de agonía psicológica, dolores de cabeza, problemas digestivos entre otros síntomas (Silva Ramos et al., 2020).

Los síntomas más comunes son:

- Presencia de enojo, irritabilidad, ansiedad y depresión.
- Dolor de cabeza, de espalda, dolor de pecho, tensiones y desgarros musculares.
- Problemas digestivos entre ellos la acidez, presencia de flatulencia, diarrea constante, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación acompañada de un incremento de la presión sanguínea, elevación del ritmo cardíaco, sudoración e hiperventilación en algunos casos se producen mareos, migrañas, manos y pies fríos.

Estrés Agudo Episódico

Este tipo de estrés lo presentan con mayor frecuencia las personas que padecen estrés agudo durante periodos más largos y que su estilo de vida generalmente se encuentra en constante desorden y presencia de caos o crisis que se desarrollan en medio de pensamientos negativos y que constantemente tienen en la cabeza que todo va a salir mal, generalmente asumen muchas responsabilidades y tienen

demasiadas cosas que hacer lo que ocasiona que se puedan organizar ante la cantidad de exigencias que se autoimponen (Rosales Ricardo et al., 2018).

Los síntomas del estrés agudo episódico son:

- Dolor de cabeza intenso y persistente.
- Migraña.
- Hipertensión.
- Dolor en la zona del pecho.
- Enfermedades cardíacas.
- Problemas de carácter como irritabilidad generalmente este tipo de personas se resisten constantemente al cambio.

Estrés Crónico

Este tipo de estrés suele ser agotador y desgastante para las personas, destruye el cuerpo y la mente de la persona que lo padece, surge cuando una persona no puede lograr ver la salida a situaciones que le están generando conflictos o simplemente no pueden responder a las exigencias o presiones sociales a las que está expuestos generalmente o en ocasiones se produce como reacción a experiencias traumáticas generadas en la niñez e interiorizadas que producen dolor y se manifiestan de forma constante en la vida adulta generando traumas. (Moscoso, 2020).

Formas en la que Estrés afecta al Organismo

1. Activación de la Glándula Hipófisis: la cual envía un mensaje a las hormonas que activa las glándulas que producen la hormona del estrés.
2. Las glándulas Suprarrenales responden al mensaje de la hipófisis incrementando la producción de cortisol y liberando adrenalina por estímulo nervioso.
3. Respuesta del organismo a la adrenalina:
 - Neurológica: aumento de la atención y velocidad de la reacción.

- Cardíaca: aumenta el pulso, la presión y la oxigenación.

4. Respuesta del organismo al cortisol:

- Inmunológica: disminución de la respuesta inmunitaria.
- Digestiva: disminución de la actividad intestinal.

Síntomas del Estrés

Entre los síntomas que caracterizan al estrés son más notorios los siguientes:

- Temblores en el cuerpo
- Palidez en el rostro
- Manos húmedas
- Sudor excesivo
- Comportamiento alterado
- Inseguridad
- Poca coordinación en los movimientos
- Ansiedad
- Comportamiento impulsivo
- Desconcentración
- Trastornos del sueño
- Problemas de la piel
- Malestar o problemas digestivos

Estrés de Origen Laboral

El estrés de origen laboral es definido con el conjunto de reacciones tanto emocionales, de tipo cognitivo y psicológicas que presenta una persona en este caso el trabajador ante ciertos aspectos o adversidades que se producen en el entorno laboral ya sea como sobre carga de trabajo, mala relación en el entorno con los trabajadores, o exposición a agentes peligrosos. En otras palabras, es la reacción que presenta una persona ante

las exigencias o presiones laborales que no están ajustadas acorde a sus conocimientos o capacidades y que lo exponen a enfrentarse a situaciones desconocidas o poco agradables (Patlán Pérez, 2019).

Síndrome del Quemado, o Desgaste Profesional



El síndrome de burnout es un problema de salud pública serio que daña la calidad de vida del profesional, calidad y calidez de su labor asistencial.

Burnout, así como otros síndromes de salud mental, se produce por el desbalance entre los estímulos externos y las fortalezas internas de la persona. Si no es tratado en forma oportuna y adecuada, generalmente produce el deterioro de la salud física, mental, familiar, laboral, social y espiritual de la persona. (Patlán Pérez, 2019).

El Burnout es definido a través de tres dimensiones:

- Cansancio o fatiga emocional.
- Despersonalización o deshumanización.
- Baja realización personal.

El cansancio emocional se caracteriza por la disminución de energía para realizar trabajos, frustración por sentimiento de escasos logros, comunicación no asertiva, sentimiento de escasez de recursos.

“El personal de salud tiene que lidiar a diario con el sufrimiento, dolor, enfermedad y muerte, y en la mayoría de los casos no están mentalmente preparados para para ello, lo que puede desencadenar en problemas de salud mental.”

Etapas del Burnout

Etapas de idealismo y entusiasmo.

Se caracteriza por presentar un alto nivel de energía, expectativas poco realistas, alta valoración de sus capacidades; intenso involucramiento en el trabajo; desconocimiento de límites internos y externos. En esta etapa, el incumplimiento de sus expectativas provoca sentimientos de desilusión.

Etapas de estancamiento

La persona va disminuyendo la intensidad de las actividades a medida que constata la irrealidad de sus expectativas, con ello disminuye también su optimismo y entusiasmo. En esta etapa la persona empieza a reconocer que su vida necesita algunos cambios, incluido el profesional.

Etapas de apatía

La frustración de las expectativas lleva a la paralización de sus actividades, desarrolla apatía y falta de interés, surgen problemas emocionales, conductuales y físicos.

Etapas de distanciamiento

La persona está crónicamente frustrada en el trabajo, experimenta sensación de vacío existencial, distanciamiento emocional y desvaloración profesional. En esta etapa incluye una adaptación funcional al trabajo a pesar de su indefensión y disminución de su gestión laboral.

Sintomatología

Síntomas emocionales y cognitivos

- Ansiedad
- Depresión
- Dificultad de concentración
- Sentimientos de soledad
- Alienación
- Impotencia para resolver los problemas

Síntomas conductuales

- Cambios repentinos de humor
- Distanciamiento emocional
- Aislamiento
- Enojo
- Susplicacia y cinismo

Síntomas somáticos

- Alteraciones cardiovasculares
- Problemas gastrointestinales
- Trastornos del sueño,
- Problemas sexuales
- Fatiga crónica
- Cefaleas y migrañas
- Dolores musculares y de articulaciones.

Consecuencias en el trabajo

Uno de los indicadores clásicos es la baja satisfacción laboral que afecta la productividad y calidad del servicio que el trabajador ofrece; y alteraciones de su vida cotidiana como alteraciones de la conducta alimentaria, etc.

Esto se observa muchas veces bajo la forma de desconexión psicológica del profesional: Evita contacto visual con las personas que atiende (habla como si ellas no estuvieran presentes), contesta con palabras ininteligibles o con gruñidos, etc.

El ausentismo laboral, propensión a accidentes de trabajo, tendencia a cometer más errores y, en muchos casos, el abandono de la institución, se traducen en indemnizaciones y en afectación de la gestión de la organización. (Namcela, 2022)



2.0 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Aprendiendo a respirar

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés, si podemos calmarnos ante una situación estresante respirando despacio y profundamente, seremos más eficaces en cuanto al gasto energético de nuestro cuerpo y en cuanto al modo de consumir esa energía.

Paso 1



Ponte boca arriba en una superficie plana o en la cama, con tus rodillas flexionadas y con un soporte en su cabeza (siempre que no implique una tensión cervical). Puede usar una almohada bajo tus rodillas para soportar tus piernas. Coloca una mano en la parte superior del pecho y la otra simplemente debajo de su caja torácica lo cual permitirá sentir el movimiento del diafragma cuando usted respira, esto lo puede realizar unos minutos cada 2 horas

Paso 2



Inspira lentamente a través de tu nariz (por un espacio de 3 segundos) haciendo ascender su estómago, la mano en su pecho debería permanecer tan quieta como sea posible. Reten el aire por un espacio de 3 / 4 segundos

Paso 3



Espiraremos el aire por la boca lo cual provocara el movimiento descendente de nuestro estómago. Lo haremos por un espacio de 6 segundos, con los labios levemente cerrados, como si soplásemos suavemente (expiración sonora). La mano en su pecho debe permanecer tan quieta como sea posible.

Precauciones

A fin de evitar la sensación de ahogo o mareo que se puede presentar en la realización del ejercicio se recomienda:

Retener el aire después de la inspiración por un espacio de 3 / 4 segundos
Descansar entre ciclo y ciclo respiratorio unos 4 segundos

Si a pesar de ello aparecen las molestias, interrumpir el ejercicio y en pocos instantes desaparecerán los síntomas

¿Porque nos relaja la respiración?

Al realizar una respiración diafragmática movemos nuestro abdomen y con ello todos los contenidos que se encuentran en su interior.

Este hecho provoca la estimulación nuestro nervio vago, responsable de la puesta en marcha de nuestro sistema nervioso autónomo parasimpático.

Ejercicio 1:

- **Inspiración abdominal**

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

Ejercicio 2:

- **Espiración**

Vamos a realizar ahora una espiración completa y regular. Intentaremos siempre soltar todo el aire en la espiración de cara a soltar todo el aire residual y limpiar bien los pulmones.



Respiración profunda y el uso de imágenes mentales

El objetivo de este ejercicio es favorecer la relajación, es un procedimiento que puede realizarse de forma disimulada, ya que puede realizarse delante de los demás. Es un procedimiento muy suave de llegar a la relajación, ayuda a bajar el nivel de activación. Este ejercicio puede realizarse acostado, sentado o de pie. Para entrenarlo y mejorar la destreza con la práctica conviene realizarlo acostado o sentado. Se trata de respirar lenta y profundamente, haciendo una respiración tranquila, apoyándose en determinadas imágenes mentales.

Utilización de imágenes mentales



que lo hace un globo cuando lo hinchamos, notando también una ligera sensación de calor. Al espirar hay que observar cómo se escapa el aire muy lentamente al igual que lo hace una rueda pinchada, muy poco a poco, contagiándose de esa misma pérdida de presión o tensión (la rueda hinchada está dura mientras que

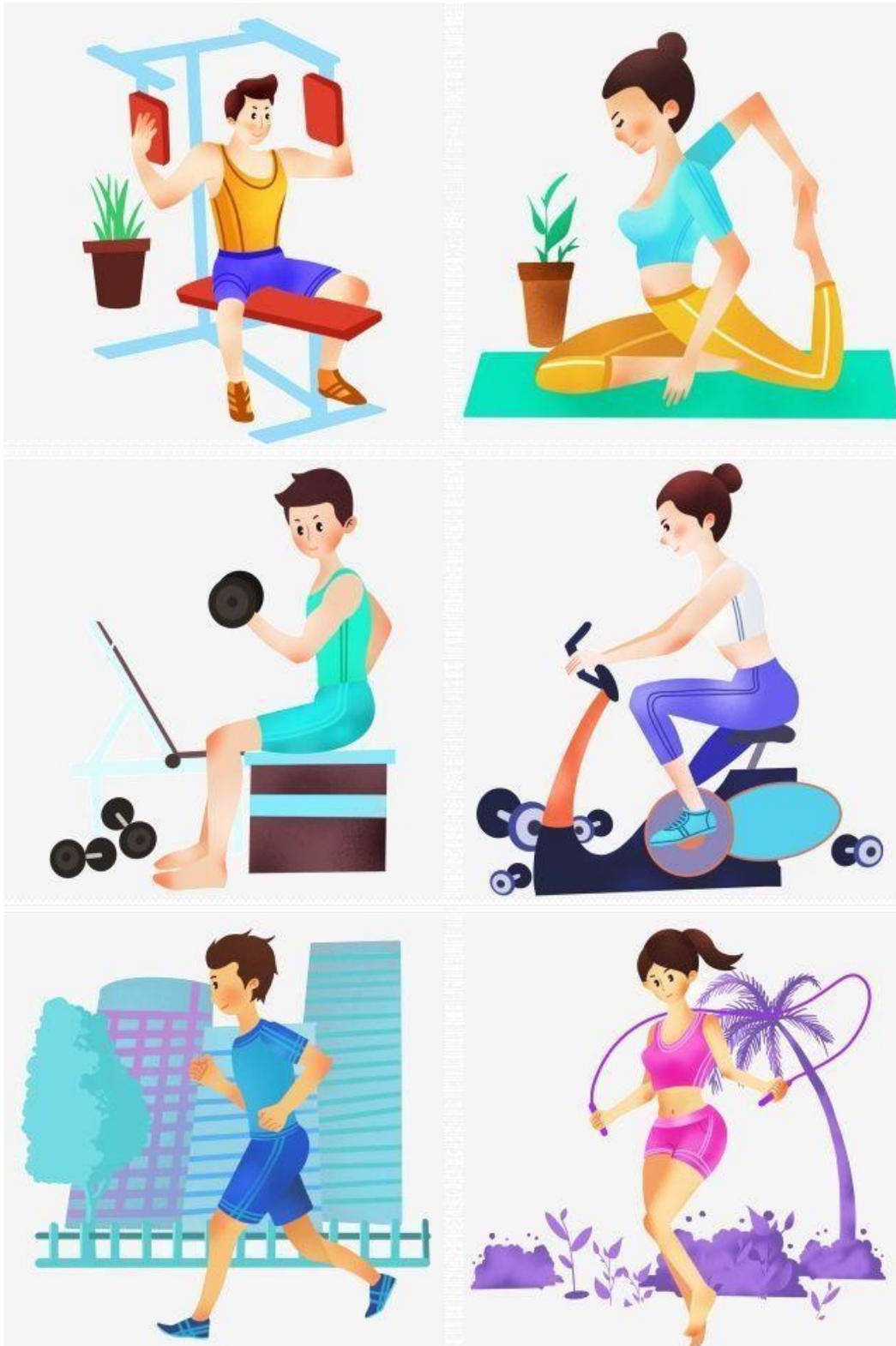


Es muy interesante recurrir a diferentes imágenes mentales en cada momento de la respiración, lo que aumenta considerablemente el efecto que se persigue. Al inspirar hay que observar cómo los pulmones se van llenando de aire, cómo se ventilan, al igual

cuando pierde el aire se va quedando blanda). Ya relajado se debe recrear la mente en imágenes que a uno le transmiten tranquilidad, descanso o relajación.



3.0 FORMAS DE ALIVIO DEL ESTRÉS



Ejercicio

- El ejercicio es una de las cosas más importantes que puedes hacer para combatir el estrés, puede parecer contradictorio, pero poner el cuerpo en estrés físico mediante el ejercicio puede aliviar el estrés mental.
- Los beneficios son mayores cuando haces ejercicio regularmente, las personas que se ejercitan tienen menos probabilidad de experimentar ansiedad que aquellas que no lo hacen.

Existen unas cuantas razones para esto:

- **Hormonas del estrés**

A largo plazo, el ejercicio reduce las hormonas del estrés de tu cuerpo; como el cortisol, ayuda a liberar endorfinas, las cuales son químicos que mejoran tu estado de ánimo y actúan como un analgésico natural.

- **Sueño**

El ejercicio también puede mejorar la calidad del sueño, el cual se puede ver afectado negativamente por el estrés y la ansiedad.

- **Confianza**

Cuando haces ejercicio regularmente, te puedes sentir más competente y seguro de tu cuerpo, lo que a la vez promueve el bienestar mental. Intenta encontrar una rutina de ejercicios o actividad que disfrutes, como caminar, bailar, montañismo o hacer yoga.

Las actividades, como caminar o trotar, que involucran movimientos repetitivos de grandes grupos de músculos pueden aliviar el estrés.

¿QUÉ LE PASA A TU CUERPO CON ESTRÉS?



¿QUÉ LE PASA A TU CUERPO CON ESTRÉS?



Se acelera el ritmo cardíaco. El exceso de cortisol aumenta la presión arterial



El exceso de cortisol que se libera en sangre afecta la digestión y la absorción de los alimentos.

¿QUÉ LE PASA A TU CUERPO CON ESTRÉS?



Los músculos se tensan preparándose para huir o defenderse de aquellos estímulos amenazantes.



Debilita la actividad del sistema inmune. Disminuye el número de células que producen anticuerpos y la actividad celular.

3.1 SUPLEMENTOS QUE CONTRIBUYEN A REDUCIR EL ESTRÉS

Bálsamo de limón

El bálsamo de limón pertenece a la familia de la menta que ha sido estudiada por sus efectos contra el estrés y la ansiedad



Té verde

El té verde contiene muchos antioxidantes polifenólicos, que proporcionan beneficios a la salud, puede reducir el estrés y la ansiedad al incrementar los niveles de serotonina.



Valeriana

La raíz de valeriana es una planta medicinal muy útil debido a su efecto tranquilizante, también actúa como un sedante relajando el sistema nervioso por lo cual se recomienda con mucha frecuencia para aliviar el estrés y trastornos de sueño



Enciende una vela



Los aceites esenciales o prender una vela aromática pueden ayudar a reducir tu sensación de estrés o ansiedad. Algunos aromas son especialmente calmantes. Aquí puedes ver una lista de los aromas que más calman:

- Lavanda
- Rosas

Utilizar aromas para tratar tu estado de ánimo se llama aromaterapia, la aromaterapia puede disminuir la ansiedad y mejorar el sueño.

4.0 YOGA PARA REDUCIR EL ESTRÉS



La práctica del yoga nos centra interiormente y nos permite vivir con equilibrio psíquico, el yoga físico requiere la presencia de una atención consciente para que todas sus técnicas no sólo tengan implicaciones fisiológicas, sino también mentales, se eleva así el umbral de la conciencia y se consigue una armónica interrelación de cuerpo y mente.

La práctica combinada del yoga físico y la del yoga mental armonizan sólidamente la organización psicosomática, y el practicante va recuperando un estado interno de equilibrio que le será no sólo muy gratificante como experiencia interna, sino de indudable utilidad práctica en su acontecer cotidiano.

Beneficios del Yoga

- **Sistema óseo**

Los practicantes de esta disciplina sostienen y defienden empíricamente estos beneficios: los huesos se fortalecen con esta práctica, la movilidad de estos ejercicios beneficia enormemente a las articulaciones estirándose hasta el límite de su capacidad, puede prevenir la osteoporosis.

- **Sistema muscular**

Los músculos se estiran disminuyendo el ácido láctico, con estas posturas las tensiones y contracturas originadas en los músculos desaparecen, se fortalecen y flexibilizan.

- **Sistema circulatorio**

El corazón bombea unos 5 litros de sangre por minuto, unos 7200 litros por día, a través de más de 100 mil kilómetros de vasos sanguíneos. Las posturas de Yoga incrementan el flujo de la sangre a todas las áreas del cuerpo y lo nutren.

- **Sistema nervioso**

La mayor parte de los nervios se conectan con el cerebro por medio de la médula espinal, los nervios se relajan con la práctica del YOGA.

- **Sistema respiratorio**

Al respirar en forma lenta, profunda y completa, la energía se acumula y cuando se avanza en este sendero se puede almacenar esta energía vital en beneficio de nuestra salud.

- **Sistema endócrino**

Las glándulas regulan el metabolismo y las funciones vitales del cuerpo generan hormonas que contribuyen en el buen funcionamiento, muchos endocrinólogos

aconsejan a sus pacientes la práctica del Yoga para equilibrar la producción de hormonas en el funcionamiento corporal.

- **Mental y espiritual**

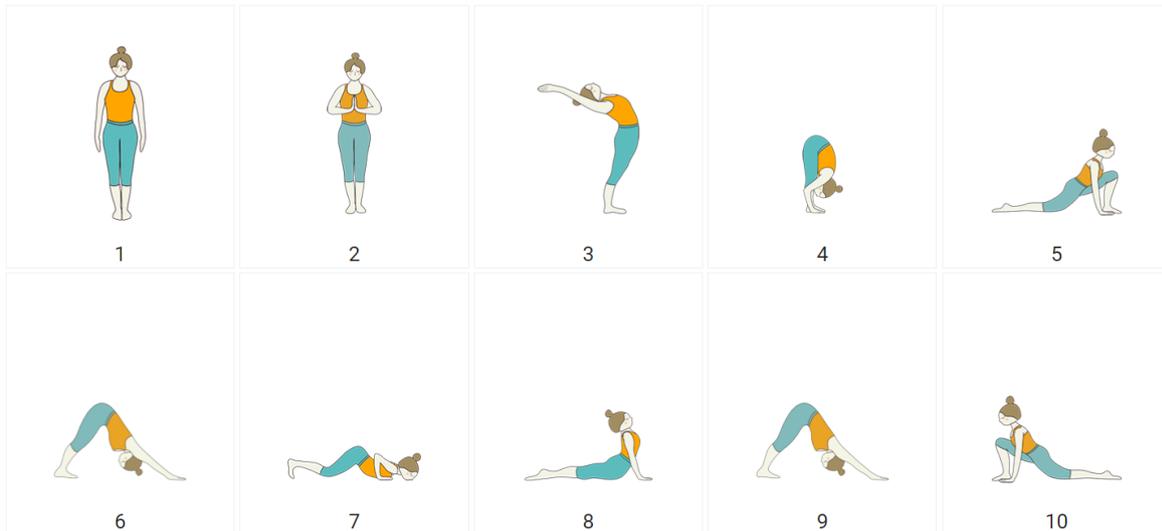
La meditación, la quietud y el silencio guían a la mente hacia estados de serenidad producto de la armonía interior, durante la práctica de Yoga no es necesario que la mente esté activa, por lo que uno de los principales beneficios para la mente es controlar la producción de pensamientos.

La ejecución de las posturas del Yoga (asañas)

Las posturas del yoga deben realizarse preferiblemente con el estómago vacío, sobre una superficie consistente, con ropas holgadas y cómodas, de ser posible en una estancia tranquila y acompañando siempre con la mente relajada y predisposición para obtener el máximo beneficio psicosomático, por un lado, y, por otro, ejecutar las posturas lo mejor posible.

Los movimientos al ejecutar y deshacer la postura, bien regulados y lentos, todos los esfuerzos deben ser paulatinos y nunca excesivos.

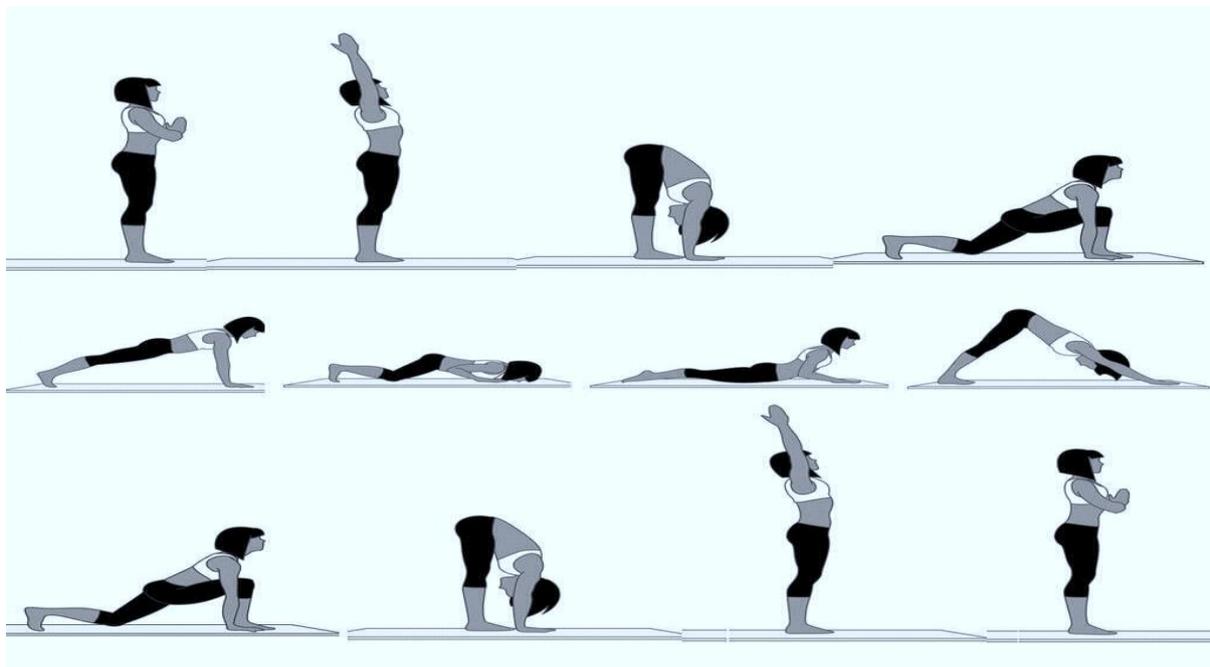
Saludo al sol



Componen una serie de movimientos lentamente encadenados que permiten al cuerpo adoptar posiciones muy diversas sin tener que asumirlas estáticamente. La serie se ejecuta con lentitud, armónicamente, evitando movimientos bruscos o precipitados, y puede asociarse o no a la respiración, aunque lo más aconsejable, una vez el practicante se ha aprendido bien la serie, es asociar cada movimiento a la inhalación y la exhalación sucesivamente.

Se puede ejecutar el saludo al sol antes o después de las otras asañas, pero lo ideal es hacerlo antes de la realización de las posturas, para calentar y desperezar el organismo.

- **Técnica**



1. Sitúese de pie con las piernas juntas y los brazos a lo largo del cuerpo, con la cabeza ligeramente hacia atrás, mirando al horizonte.
2. Inspire.
3. Una las manos por las palmas a la altura del pecho.
4. Espire.
5. Eleve lentamente los brazos por encima de la cabeza; manténgalos estirados y, efectuando una inspiración, permita que el tronco caiga ligeramente hacia atrás.
6. Vaya inclinando el tronco lentamente hacia delante hasta que la cabeza descansa (o se aproxime) en las rodillas y las palmas de las manos se apoyen en el suelo, al mismo tiempo, vaya espirando.
7. Conduzca la pierna derecha hacia atrás hasta que la rodilla descansa en el suelo. La pierna izquierda permanece flexionada y el muslo en contacto con el estómago y el pecho, la rodilla y las palmas de las manos permanecerán en el suelo, los brazos deben estar estirados y debe mirarse hacia delante.
8. Al ir adoptando la posición se inspira.
9. Conduzca la pierna derecha hacia atrás, estírela y únala a la izquierda mientras espira lentamente. Todo el cuerpo forma ahora una línea recta y los brazos permanecen estirados, las palmas de las manos están firmemente apoyadas en el suelo.
10. Vaya flexionando los brazos con lentitud y deje la barbilla, el pecho y las rodillas en contacto con el suelo.
11. El resto del cuerpo queda en el aire.
12. Observe la ilustración correspondiente.
13. A medida que adopte la posición, vaya inspirando.
14. Deje caer lentamente el peso del cuerpo y coloque los muslos, juntos, contra el suelo, los brazos se mantienen estirados, el tronco arqueado y la cabeza bien atrás, mientras se va espirando.

15. Apoyándose sobre las manos y los pies, eleve el cuerpo y efectúe con él un pronunciado semicírculo, con la cara en dirección al suelo y las palmas de las manos firmemente apoyadas en el mismo, a la vez que va inspirando
16. Flexione la pierna derecha hacia delante y apoye la rodilla izquierda en el suelo. El cuerpo descansa sobre las palmas de las manos, la planta del pie derecho, la rodilla izquierda y los dedos de este pie, los brazos deben permanecer estirados.
17. Al ir adoptando la posición, espire. Acerque la pierna izquierda a la derecha manteniendo ambas bien estiradas, y aproxime la cara a las rodillas tanto como sea posible, mientras va inspirando, este es el cuarto movimiento que usted ya hizo.
18. Eleve lentamente el tronco e inclínelo luego ligeramente hacia atrás con los brazos por encima de la cabeza, mientras va espirando.
19. Enderece el tronco y coloque las manos a la altura del pecho, con las palmas unidas, mientras inspira. Baje las manos y estire los brazos a lo largo del cuerpo, recuperando la posición inicial, a la vez que espira.
20. Ponga especial cuidado en ir marcando y descomponiendo bien las diferentes posiciones.
21. Evite cualquier esfuerzo que le resulte excesivo.

El saludo al sol puede realizarse en 5 a 10 minutos dependiendo de las veces que desee repetirlo.

Postura de la pinza



1. Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas.
2. Inclíne lentamente el tronco hacia delante tanto como le sea posible, sin doblar las piernas, y coloque las manos en las plantas de los pies o en los tobillos, aproximando la cara y el tronco tanto como sea posible a las piernas.
3. Con la práctica necesaria irá cada día aproximando más a los muslos el pecho y el estómago.
4. Regule la respiración por la nariz y mantenga la postura durante un minuto, a continuación, deshacerla lentamente y relajarse

Postura de la cobra



1. Extiéndase en el suelo, boca abajo,
2. Con las piernas juntas y estiradas y los brazos a ambos lados del cuerpo. Eleve lentamente el tronco hasta donde pueda, mediante la colaboración de los músculos abdominales y los dorsales, y coloque las palmas de las manos en el suelo, aproximadamente en línea con los hombros
3. Flexione entonces el tronco tanto como pueda hacia atrás, pero evitando que el abdomen se separe del suelo. El pecho y el estómago quedan en el aire, pero el bajo vientre en el suelo, los brazos permanecen flexionados y la cabeza puede quedar recta o inclinarse hacia atrás. Vigile que las piernas no se separen. Mantenga la postura durante 30 segundos y deshágala con lentitud

Postura del Diamante



1. Sentado en el suelo, con las piernas juntas y estiradas, flexione la pierna derecha hacia fuera y coloque el pie junto al nacimiento del muslo derecho.
2. A continuación, doble la pierna izquierda hacia fuera y sitúe el pie izquierdo junto al nacimiento del muslo izquierdo.
3. Manteniendo cabeza y tronco bien erguidos, coloque las manos sobre las respectivas rodillas, mantenga la postura durante un minuto y deshaga lentamente.

Postura de Loto



1. Sentado en el suelo con las piernas juntas y estiradas, flexione hacia dentro la pierna izquierda y sitúe el pie sobre el muslo derecho.
2. Flexione hacia dentro la pierna derecha y coloque el pie sobre el muslo izquierdo para que queden las piernas cruzadas.
3. Coloque las manos en las rodillas respectivas y evite cualquier esfuerzo. Mantenga la postura durante tres minutos y si queda en meditación prolongue el tiempo necesario siempre y cuando no signifique dolor.

Bibliografía

- Moscoso, M. (2020). El estudio científico del estrés crónico en neurociencias y psicooncología. *University of South Florida*, 21(1), 53-70. <https://doi.org/ISSN 1560-6139>
- Basurto Avilés, A. E., Rodríguez Alava, L. A., Giniebra Urra, R., & Loo Rivadeneira, M. R. (2020). *Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios*. Manabí: Universidad Técnica de Manabí.
- Koppmann, A., Cantillano, V., & Alessandri, C. (2021). Distrés Moral y Burnout en el Personal de Salud durante la Crisis por Covid-19. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(1), 75-80. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.12.009>
- Llorente Pérez, Y. J., Herrera Herrera, J. L., Hernández Galvis, D. Y., Padilla Gómez, M., & Padilla Choperena, C. I. (2019). *Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019*. Montería: Scielo.
- Ministerio de Salud Pública. (2020). *LINEAMIENTOS OPERATIVOS PARA LA INTERVENCIÓN DE SALUD MENTAL EN LA EMERGENCIA SANITARIA*. Plataforma Gubernamental de Desarrollo Social.
- Ministerio de Salud Pública. (15 de enero de 2020). *Manejo del estrés*. Obtenido de Ministerio de Salud Pública: <https://es.scribd.com/document/285430332/Manejo-Del-Estres-Msp-ECUADOR>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (14 de marzo de 2021). *Estrés laboral, medidas para llevar una vida sana y brindar una atención de calidad*. Obtenido de Hospital General Docente de Calderón: <https://www.hgdc.gob.ec/index.php/sala-de-prensa/256-estres-laboral-medidas-para-llevar-una-vida-sana-y-brindar-una-atencion-de-calidad>
- Namcela, J. S. (2022). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, 13, 13(1), 13 - 25. Obtenido de <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/667>
- Narváez López, O. A. (2019). *Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés*. Universidad Mariana .
- Paredes Garcés, W. G., & Chasi, K. M. (2020). *Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar*. Guaranda: UTEQ.
- Parra Sandoval, J. M., Rodríguez Álvarez, D., & Rodríguez Hopp, M. P. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Revista Salud Uninorte*, 34(1), 47-57. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81759538005>

Romero, E., Young, J., & Castillo, R. (2020). Fisiología del Estrés y su Integración al Sistema Nervioso Endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61-70.
<https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>

Rosales Ricardo , Y., Acosta, R., & Reynosa Navarro, E. (2018). El masaje en casos de estrés crónico. *Apunts Educación Física y Deportes.*, 34(134), 95-109.
[https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/4\).134.07](https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.07)

Segura, R., Cañete, P., Blanca, T., & Pérez, P. (2019). *Elevación de los marcadores de estrés oxidativo en pacientes con endometriosis*. Valencia.

Silva Ramos , M. F., López Cocotle, J. J., & Columba Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Universidad Autónoma de Aguascalientes* , 28(79), 75-83. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Suárez, F., Flor, O., & Rosales, L. (2020). *Sistema de interpretación de conductas para identificación de situaciones de riesgo*. Quito: Universidad de las Americas.