



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de enfermería

Nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja

Trabajo de Integración Curricular
previo a la obtención del título de
Licenciado en Enfermería

AUTOR:

Santiago Israel Sanchez Loayza

DIRECTORA:

Dra. Mariela Alexandra Idrovo Vallejo. Mg. Sc.

Loja- Ecuador

2022

Educamos para **Transformar**

Certificación

Loja, 02 de noviembre del 2022

Dra. Mariela Alexandra Idrovo Vallejo. Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del trabajo de trabajo de integración curricular el cual es: **Nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Enfermería**, de autoría del estudiante **Santiago Israel Sanchez Loayza**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa, por lo tanto, está culminado y aprobado para continuar los trámites legales pertinentes.

Atentamente.



Firmado electrónicamente por:

MARIELA ALEXANDRA IDROVOVALLEJO

Dra. Mariela Alexandra Idrovo Vallejo. Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Santiago Israel Sanchez Loayza**, declaro ser autor del presente trabajo de integración curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mí del trabajo de integración curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:  Firmado electrónicamente por:
SANTIAGO ISRAEL
SANCHEZ LOAYZA

Cédula: 1106063934

Fecha: 23 de noviembre del 2022

Correo electrónico: santiago.sanchez@unl.edu.ec

Celular: 0939341030

Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular

Yo, **Santiago Israel Sánchez Loayza**, declaro ser el autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Enfermería**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veintitrés días del mes de noviembre del dos mil veintidós.

Firma:  Firmado electrónicamente por:
SANTIAGO ISRAEL
SANCHEZ LOAYZA

Autor: Santiago Israel Sanchez Loayza

Cedula: 1106063934

Dirección: La Argelia, calle Av. Pio Jaramillo y Thomas Alba Edison

Correo electrónico: santiago.sanchez@unl.edu.ec

Celular: 0939341030

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora: Dra. Mariela Alexandra Idrovo Vallejo. Mg. Sc.

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo de trabajo de integración curricular con mucho cariño, a mi madre y a mi padre, por ser el pilar fundamental en mi vida, por su apoyo incondicional, amor y sacrificio, sin ellos no hubiera sido posible este gran sueño, todo lo que soy se lo debo a ellos.

A Karla Morocho, quien me motivó a seguir con mis prácticas y concluir las. A mis hermanos y a mi familia, que sin duda alguna han sido una fuente de inspiración para seguir adelante. Ellos siempre tuvieron una palabra alentadora para que yo me mantuviera fuerte y persistente en mis sueños y metas.

Y como olvidar a mis queridas amigos/as y compañeros/as del grupo, gracias por siempre apoyarme y creer en mí, los adoro, para ellos también dedico este trabajo.

Finalmente, quiero dedicar este trabajo a cada uno de mis docentes, por sus enseñanzas, por el apoyo y por ayudarme en cada etapa de esta carrera.

Santiago Israel Sanchez Loayza

Agradecimiento

A la Universidad Nacional de Loja, por la apertura para la realización de mi trabajo de investigación en los internos de la carrera de enfermería de la institución.

A mi docente de titulación, por ser una persona muy profesional y muy humana, por siempre estar abierta y presta a escuchar y a ayudar, por ser un gran apoyo para la construcción de este trabajo.

Y finalmente agradezco a todos mis docentes de la carrera, que durante estos cuatro años me enseñaron, motivaron y apoyaron para desarrollarme como persona y como profesional.

Santiago Israel Sanchez Loayza

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de anexos	x
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1 Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Estrés	6
4.3 Estrés laboral.	6
4.4 Estrés en el personal de enfermería.	6
4.2 Factores estresantes en el profesional de enfermería	7
4.2.1 Dimensión física	7
4.2.2 Dimensión psicológica	7
4.2.3 Dimensión social.....	7
4.3 Manifestaciones del estrés	8
4.4 Factores sociodemográficos y estrés	8
4.5 Estrategias de afrontamiento de estrés	9
4.5.1 Estrategias activas	9
4.5.2 Estrategias de distracción	9
4.5.3 Estrategias de evitación.....	9
4.6 Técnicas de relajación para reducir el estrés	9
4.6.1 Enfoque en la respiración.	9

4.6.2	Imágenes guiadas.	9
4.6.3	Meditación de atención plena.	9
4.6.4	Yoga, tai chi y qigong.	10
4.6.5	Oración repetitiva.....	10
4.7	Utilidad de la escala NSS para medir el estrés	10
5.	Metodología	12
5.1.	Tipo de estudio y área de estudio.....	12
5.2.	Población o universo.....	12
5.3.	Técnica e Instrumento de recolección de datos.	12
5.4.	Procesamiento de datos	13
5.5.	Consideraciones éticas.....	13
6.	Resultados	14
7.	Discusión	18
8.	Conclusiones	20
9.	Recomendaciones	21
10.	Bibliografía	22
11.	Anexos	24

Índice de tablas

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de los internos de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.....	14
Tabla 2. Nivel de estrés general en los internos de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.....	15
Tabla 3. Nivel general de estrés en los internos de enfermería de la UNL según características sociodemográficas.....	16

Índice de anexos

Anexo 1: Dirección del trabajo de integración curricular	24
Anexo 2: Consentimiento y Encuesta.....	25
Anexo 3: Propuesta para la prevención y manejo del Estrés en los estudiantes de internado de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja.....	33
Anexo 4: Certificación de traducción del Abstract.....	39

1. Título

**Nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad
Nacional de Loja**

2. Resumen

El estrés laboral es una situación preocupante que enfrentan los profesionales de la salud y que repercute en su desempeño y cuidado de los pacientes. Para abordar esta problemática, se planteó como objetivo general analizar el nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja. El estudio se realizó con un enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 67 participantes que realizaron su internado en diferentes instituciones de salud de la localidad. Se utilizó como instrumento una encuesta, basada en la “*The Nursing Stress Scale*” (NSS), esta herramienta consta de 34 ítems que describen distintas situaciones que son desencadenantes de estrés. Obteniendo como resultados en cuanto a los factores sociodemográficos, en cuanto al sexo un 54 % son mujeres, predominando el rango de edad entre 18-24 años, 86,6 % son solteros, y el 61,2% residen en el área urbana. En cuanto al nivel de estrés el 70,1% de la población estudiada presentó un nivel de estrés bajo, sin embargo, existe un 30% que poseen un nivel de estrés medio y alto respectivamente. De acuerdo a las características sociodemográficas de los participantes, se determinó que existe un nivel de estrés bajo, y se presentó mayoritariamente en mujeres (58,2%); en edades que oscilan entre los 18 a 24 años (35,8%); en solteros (61,2%), residentes en el área urbana (37,3%). Para intervenir esta problemática y en virtud de que un segmento de la población presenta un estrés medio (26,9%) y alto (3%), se elaboró una propuesta para afrontar el estrés en la población de estudio. Con los resultados encontrados se concluye que existe un porcentaje bajo con nivel de estrés en los estudiantes del internado de enfermería sin embargo es importante considerar los riesgos y complicaciones a los que pueden estar expuestos

Palabras clave: Escala, estudiantes, internado, enfermera y enfermero, riesgo.

2.1 Abstract

Work stress is a worrying situation faced by health professionals, which affects their performance and care of patients. To address this problem, the general objective was to analyze the level of work stress in nursing interns at the Universidad Nacional de Loja. The study was carried out with a quantitative, descriptive and cross-sectional approach. The sample consisted of 67 participants who underwent their internship in different health institutions in the town. A survey, based on the "The Nursing Stress Scale" (NSS), was used as an instrument, this tool consists of 34 items that describe different situations that are triggers of stress. In terms of socio-demographic factors, 54% of the population are women, with the age range between 18 and 24 years being predominant, 86.6% are single, and 61.2% reside in urban areas. Regarding the level of stress 70.1% of the population studied presented a low stress level, however, there are 30% that have a medium and high stress level respectively. According to the sociodemographic characteristics of the participants, it was determined that there is a low level of stress, and it was presented mainly in women (58.2%); in ages ranging from 18 to 24 years (35.8%); in singles (61.2%), residents in the urban area (37.3%). In order to deal with this problem, and given that a segment of the population presents an average stress (26.9%) and high stress (3%), a proposal was developed to address stress in the study population. With the results found, it is concluded that there is a low percentage with stress level in the students of the nursing internship, however it is important to consider the risks and complications to which they may be exposed.

Keywords: Scale, students, boarding, nurse, risk.

3. Introducción

En la actualidad, la población está siendo afectada por un fenómeno llamado estrés y ocurre en el momento que se enfrenta a las exigencias del medio ya sea la vida familiar y/o la vida profesional; por lo que requiere cierto grado de adaptación y al mismo tiempo ajustar las actividades al tiempo disponible (Soles, 2019). Olea, (2019), define al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción ante cualquier estresor o situación estresante; pero cuando esta situación es constante y sobrepasa las capacidades del individuo llega a representar un problema de salud. Actualmente se considera al estrés laboral como un fenómeno de índole mundial por las altas cifras de prevalencia que tiene, convirtiéndolo en un problema de salud pública por el impacto que genera en los aspectos económicos, sociales, políticos y de salud. Debido a esta situación, el estrés laboral es considerado hoy en día como la enfermedad del siglo XXI (Muñoz-Torres, 2016).

A nivel internacional varias han sido las investigaciones que se han desarrollado en el personal de salud con el fin de determinar el estrés laboral, en las que se ha determinado que los profesionales de enfermería son mayoritariamente mujeres, con varios años de experiencia laboral, donde el principal factor desencadenante de estrés es la sobrecarga laboral que provoca una pérdida de control del cuidado de enfermería. García et al. (2020), en un estudio realizado en México en un hospital público de la ciudad fronteriza, Matamoros Tamaulipas, encontró que el 59,5% de los participantes presentó un nivel de estrés medio, seguido de un 37,3% con nivel bajo, y un 3,2% con un nivel de estrés alto.

En Ecuador, varios estudios han señalado que prevalece en el personal de salud un estrés moderado, debido principalmente al mal ambiente de trabajo, destacándose como causas al espacio inadecuado, exceso de trabajo y horarios de trabajos ajustados y descoordinados (González, 2020). A nivel local, Oliveira (2015) en un estudio realizado en la ciudad de Cuenca a 77 enfermeras, determinó que el 88% del personal de enfermería presentó estrés moderado, 6 % severo y 5 % leve.

En base a lo expuesto, se consideró plantear el presente estudio, mismo que está relacionado con los objetivos del desarrollo sostenible, específicamente con el objetivo tres, sobre salud y bienestar de la población. Además, la investigación se enmarca en las líneas de investigación de la Universidad Nacional de Loja como es: Salud Integral para el Desarrollo Sostenible de la Población de la Región Sur.

Para su desarrollo, se contempló como objetivo general analizar el nivel de estrés laboral en el personal de internado de enfermería para la implementar acciones saludables que reduzcan el riesgo de estrés y como objetivos específicos se propuso caracterizar socio demográficamente a la población, identificar el nivel de estrés al que están expuestos los internos de enfermería de la Universidad Nacional de Loja según las características sociodemográficas observadas y finalmente plantear estrategias de afrontamiento del estrés que puedan ser aplicadas a los estudiantes del internado de enfermería y que contribuyan a disminuir sus riesgos.

4. Marco teórico

4.1. Estrés

El estrés es una respuesta biológica y psicológica a un agente, estímulo o factor estresante que se puede modular a través de estrategias de afrontamiento, incluida la inteligencia emocional, la capacidad de identificar los sentimientos y emociones propios y ajenos (Poaquiza & Gavilanes, 2022)

4.3 Estrés laboral.

El estrés laboral se define como una condición tanto física como emocional debido en gran parte de las ocasiones a la carga de trabajo elevada o sobrecarga laboral, una larga jornada o condiciones adversas en el ámbito de trabajo u organizacional. (Kakemam, et al., 2019)

4.4 Estrés en el personal de enfermería.

Esta profesión, es una disciplina que incluye cuidados autónomos y en colaboración que se brindan a las personas, y grupos de pacientes, enfermos o sanos. Las tareas incluyen la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y los cuidados de las personas. La enfermería se ha considerado como la profesión humanista, centrada en el cuidado de las personas mediante el desarrollo de sus acciones (De Arco y Suarez, 2018).

La profesión de enfermería continúa enfrentando escasez debido a la falta de educadores potenciales, la alta rotación y la distribución desigual de la fuerza laboral. El escaso número de enfermeras conduce a errores, mayor morbilidad y tasas de mortalidad. En centros médicos con una alta cantidad de pacientes por enfermera, estas experimentan agotamiento, insatisfacción y los pacientes sufrieron una mayor mortalidad y tasas de fracaso en el rescate que las instalaciones con una menor proporción de pacientes por enfermera (Haddad et al., 2020).

El estrés laboral en el personal de enfermería es un componente característico del trabajo, debido a la competitividad y a la relación con los problemas de salud, productividad y relaciones entre compañeros (Nava et al., 2016). Se presenta en todos los puestos de trabajo, es decir que, las enfermeras están expuestas a alto niveles de estrés laboral, debido que se ve sometido en su trabajo a diferentes estresores laborales que originan una serie de consecuencias negativas en su salud mental y física (Arrogante, 2017).

Las enfermeras y enfermeros son las más expuestas a situaciones estresantes en el entorno del trabajo, y de los que manifiestan mayores niveles de estrés laboral. Esto debido a los estresores como el tipo del trabajo o de la tarea a realizar (contacto con el sufrimiento, enfermedad y hasta la

muerte, atención y comunicación con los pacientes, familiares), grado de responsabilidad, conflictos, clima de la organización, exceso laboral, entre otros (Mesa, 2019).

El personal de enfermería generalmente tiene la voluntad de ayudar a las personas a recuperar y mantener una salud óptima. Como enfermeros conocen la muerte, han visto la pérdida de vidas y han sido testigos del dolor y el sufrimiento de los moribundos y del dolor de los que se quedaron atrás. Esta situación es más frecuente en entornos donde la atención se centra en la preservación de la vida, como los servicios de urgencias y las unidades de cuidados intensivos, la muerte puede representar un fracaso y, por tanto, es una fuente de estrés y angustia para los equipos médicos y de enfermería en estos entornos (Debra et al., 2020).

4.2 Factores estresantes en el profesional de enfermería

La escala de estrés establecida por James Anderson y Pamela Gray (1981) fue validada por Cazal (2016), quien desarrolló la Escala de Estrés de Enfermería (SEN), identificando tres fuentes de estrés: el ambiente físico, psicológico y social (Loaiza, 2012; Bellizario, 2017)

4.2.1 Dimensión física

Son las condiciones externas que alteran el curso normal de la labor de la profesión de la enfermería, debido que distorsionan la concentración y tranquilidad que se necesitan para la realización de las actividades dentro de los establecimientos de salud. Dentro de las causas que originan un malestar están los ruidos de aparatos, entorno laboral, iluminación, orden, espacio inadecuado e insuficiente espacio para realizar las labores específicas de enfermería. La carga laboral es uno de los mayores problemas que afrontan el personal de salud, muchas de las veces este personal cubre tareas fuera de su horario laboral (Bellizario, 2017).

4.2.2 Dimensión psicológica

Hace referencia a las características de los diferentes tipos de personalidades, que al desencadenarse una situación de estrés van a originar también daños psicológicos. El personal de enfermería en su mayoría pasa por acontecimientos dolorosos como observar los pacientes cuando fallecen y sufrimiento. Entre los efectos negativos causados por la activación retirada de la respuesta de estrés están la preocupación excesiva, la incapacidad para la toma de decisiones, la sensación de confusión, la incapacidad de concentración, los frecuentes olvidos y la dificultad para mantener la atención (Bellizario, 2017).

4.2.3 Dimensión social

Son aquellas que dependen y son inherentes a la institución donde se realiza las actividades

profesionales, dentro de estos factores tenemos la responsabilidad del trabajo, interrupción constante en la ejecución de las labores, recibir de manera continua críticas de las personas como los médicos, superiores, familiares de los pacientes y por el mismo paciente, así mismo la falta de comunicación entre colegas, ausencia del personal, entre otros. Los estresores más importantes dentro del personal de enfermería en la gran mayoría está la sobrecarga de trabajo, el clima organizacional, estilos gerenciales, conflictos de roles y la ambigüedad de roles (Bellizario, 2017).

4.3 Manifestaciones del estrés

El estrés puede manifestarse a través de cambios emocionales (mal humor, frustración, baja autoestima, etc.), cambios físicos (falta de energía, afecciones a la salud, insomnio, etc.), cambios cognitivos (olvido, desorganización, falta de concentración, etc.), cambios conductuales (evitar o posponer responsabilidades, cambios en los hábitos para comer, vicios, etc.); los mismos que constituyen un signo de alarma para cualquier persona en su ámbito laboral, social o personal, ya que se consideran detonantes del estrés (Navarro, 2011).

4.4 Factores sociodemográficos y estrés

Según Aveiga, (2014), variables como el sexo, edad, estado civil, la ocupación, entre las principales, pueden influir positivamente o negativamente en el trabajo y ser generadores de estrés. Así mismo, Castañeda Aguilera y García de Alba (2020) describieron como principales factores de riesgo a estrés, en una muestra de 240 médicos que se sometieron al estudio, a los siguientes: ser mujer mayor de 40 años, con hijos, con 10 años o más de antigüedad institucional y contratación de base (de nombramiento).

En un hospital de Velacruz México León, et al. (2017), que 20 enfermeras y enfermeros con una antigüedad en el hospital menor a cinco años, es decir, jóvenes, presentaron mayor percepción de estrés, no siendo tan diferente al escenario mostrado por la Asociación Americana de Psicología (2014) que en una encuesta realizada con la participación de 1950 adultos y 1018 adolescentes en los Estados Unidos da resultados que apuntan a que los comportamientos no saludables que se relacionan con el estrés pueden comenzar a manifestarse entre jóvenes de 18 a 33 años. En cuanto al género y estado civil se identificó que, de las 20 enfermeras, 19 presentaron estrés moderado y también mayor que el del género masculino. Sobre el estado civil de los 33, 21 son casados resaltándose que las enfermeras o los enfermeros que tienen de dos a tres hijos su estrés es moderado, no así con los que tienen solo uno o ninguno. En cuanto a los turnos laborales

de la población encuestada reflejan que 12 del turno matutino y ocho del turno vespertino evidencian estrés moderado.

4.5 Estrategias de afrontamiento de estrés

Harley y MacLean (citado por Rodríguez *et al.* 2018), mencionan que existen tres maneras de afrontar el estrés:

4.5.1 Estrategias activas

Hace referencia a controlar la situación estresante y las emociones experimentadas, promoviendo un menor impacto psicológico.

4.5.2 Estrategias de distracción

Se deslinda del evento estresando por medio la realización de actividades y pensamientos optimistas, debido a que la situación es considerada incontrolable.

4.5.3 Estrategias de evitación

Evita el contacto con la situación estresante.

4.6 Técnicas de relajación para reducir el estrés

4.6.1 Enfoque en la respiración.

El enfoque en la respiración puede ser especialmente útil para las personas con trastornos alimentarios para ayudarlas a concentrarse en sus cuerpos de una manera más positiva. Sin embargo, esta técnica puede no ser apropiada para personas con problemas de salud que dificultan la respiración, como enfermedades respiratorias o insuficiencia cardíaca (Colins, 2019).

4.6.2 Imágenes guiadas.

Para esta técnica, evoca escenas, lugares o experiencias relajantes en su mente para ayudarlo a relajarse y concentrarse. Puede encontrar aplicaciones gratuitas y grabaciones en línea de escenas relajantes; solo asegúrese de elegir imágenes que le parezcan relajantes y que tengan un significado personal. Las imágenes guiadas pueden ayudarlo a reforzar una visión positiva de sí mismo, pero puede ser difícil para aquellos que tienen pensamientos intrusivos o les resulta difícil evocar imágenes mentales (Colins, 2019).

4.6.3 Meditación de atención plena.

Esta práctica involucra sentarse cómodamente, concentrarse en su respiración y llevar la atención de su mente al momento presente sin dejarse llevar por preocupaciones sobre el pasado o el futuro (Colins, 2019).

4.6.4 *Yoga, tai chi y qigong.*

Estas tres artes ancestrales combinan la respiración rítmica con una serie de posturas o movimientos fluidos. Los aspectos físicos de estas prácticas ofrecen un enfoque mental que puede ayudarlo a distraerse de los pensamientos acelerados. También pueden mejorar su flexibilidad y equilibrio (Colins, 2019).

4.6.5 *Oración repetitiva.*

Para esta técnica, repite en silencio una oración corta o una frase de una oración mientras practica la concentración de la respiración. Este método puede resultar especialmente atractivo si la religión o la espiritualidad son importantes para usted (Colins, 2019).

4.7 Utilidad de la escala NSS para medir el estrés

Llanco, (2021), señala que existe algunos métodos que permiten medir el estrés en el personal de enfermería de los centros médicos. Un instrumento que se utiliza es el cuestionario elaborado por Maslach, Schaufeli y Leiter – 2001, tal instrumento consta de 22 ítems con 3 dimensiones que sólo evalúa el desgaste emocional, despersonalización y realización personal, así pues, deja de lado factores importantes como la carga laboral, si están o no forzados a estar en más turnos por alta demanda de pacientes, confrontar con la muerte de los pacientes, por más esfuerzos que hagan en sus labores.

Por ello es importante la utilidad de la escala NSS (Nursing Stres Scale), puesto que es un instrumento más completo, y por lo tanto contempla los aspectos que no utiliza el instrumento señalado anteriormente. Esta escala consta de 34 ítems que describen distintas situaciones que son desencadenantes de estrés en el trabajo realizado por el personal de enfermería a nivel hospitalario, estos ítems están agrupados en siete factores, uno de ellos relacionado con el ambiente físico (carga de trabajo), cuatro con el ambiente psicológico (muerte y sufrimiento, preparación insuficiente, falta de apoyo e incertidumbre en el tratamiento) y dos relacionados con el ambiente social en el hospital (problemas con los médicos y problemas con otros miembros del equipo de enfermería).

Llanco (2021), señala que es de vital importancia resaltar que la emergencia sanitaria que se vive en la actualidad trae como consecuencia aumento de la carga laboral en el personal de enfermería, un factor importante que no se puede dejar de lado, al evaluar el nivel de estrés en este grupo, pues deja claro que necesitan apoyo emocional, para afrontar las tareas diarias ya que representan en gran parte, la primera línea de defensa laboral de cualquier institución de salud. Según Betancourt, (2020), los factores de muerte y sufrimiento de los pacientes que atienden,

sumado al aumento de la carga laboral, son los causantes de un mayor índice de estrés laboral en el personal de enfermería, en este estudio usaron el instrumento NSS para medir el estrés; así mismo resaltaron que es el instrumento adecuado para su estudio, pues se demostró que el 21% de la población arrojó nivel alto de estrés, así pues encontraron los factores desencadenantes, la falta de tiempo en la realización de sus tareas profesionales y ver morir a un paciente hospitalizado.

Por lo tanto, se recomienda el uso de la escala NSS, ya que se ajusta más al contexto actual, demostrado ya con estudios recientes de otros autores, que es necesario aprovechar tal instrumento, ya que es válido, confiable y está estandarizado su uso para medir el nivel de estrés en el personal de enfermería (Llanco, 2021).

5. Metodología

5.1. Tipo de estudio y área de estudio.

La presente investigación es acerca de el “Nivel de estrés laboral en los estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja del Hospital General Isidro Ayora Loja”, Se utilizará el método cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal, puesto que se evaluará las variables en una población específica y en un tiempo determinado.

Al ser un trabajo cuantitativo se utilizará el método deductivo, el cual es una estrategia de razonamiento empleada para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de premisas. En este sentido la deducción intrínseca del ser humano permite pasar de principios generales a hechos particulares. traduciéndose en el análisis de los principios generales de un tema específico: una vez comprobado y verificado que determinado principio es válido, se procede a aplicarlo a contextos particulares. Posteriormente se utilizará el método científico el cual es una herramienta de investigación usado principalmente en la producción de conocimientos.

La presente investigación se desarrollará en los centros de salud designados por la Universidad Nacional de Loja; Hospital General Isidro Ayora, Loja, corresponde al SEGUNDO NIVEL, centro de salud “Héroes del Cenepa”, corresponde al PRIMER NIVEL, centro de salud N°1, corresponde al PRIMER NIVEL y el centro de salud N°3, corresponde al PRIMER NIVEL.

5.2. Población o universo

La investigación se realizará con internos de enfermería, de ambos sexos, con una población de 70 estudiantes que realicen sus prácticas pre profesionales en los diferentes centros de salud. Se trabajará con el 100% del universo, debido a que la población de estudio no es muy grande.

5.3. Técnica e Instrumento de recolección de datos.

Para la recolección de datos, se tomará la técnica de encuestas, para ello se empleará como instrumento una de las escalas más utilizadas en el mundo, "The Nursing Stress Scale" (**Anexo 2**) la cual consta de 34 ítems de opción múltiple con el fin de recolectar la información para determinar el nivel de estrés de los internos de enfermería. Está integrada por 34 estresores (situaciones potencialmente causales de estrés) identificadas a partir de la literatura, y de entrevistas realizadas a enfermeras(os) y médicos. Las posibles categorías respuesta de cada uno de los ítems son: nunca (0), alguna vez (1), frecuentemente (2), muy frecuentemente (3). Por tanto, el rango de la escala va desde 0 (ausencia de estresores) a 102 (altos niveles de estresores).

Una de El instrumento se elaboró a partir de la escala NURSING STRESS SCALE (NSS) –Escala de estrés de enfermería), que consta de 34 ítems agrupados en siete factores: uno relacionado con el ambiente físico (carga de trabajo), cuatro con el ambiente psicológico (muerte y sufrimiento, preparación insuficiente, falta de apoyo e incertidumbre en el tratamiento) y dos relacionados con el ambiente social en el área laboral (problemas con los médicos y problemas con otros miembros del equipo de enfermería). En cada ítem las posibles respuestas fueron: nunca (0), a veces (1), frecuentemente (2) y muy frecuentemente (3) y de cuya sumatoria total (0 a 102 puntos) se estableció el nivel de estrés presente en los participantes. Una valoración de 0 a 34 puntos equivale a un nivel de estrés bajo, de 35 a 68 puntos un nivel de estrés medio y de 69 a 102 puntos un nivel de estrés alto.

5.4. Procesamiento de datos

Se utilizarán los datos obtenidos mediante la encuesta online, se analizará y se tabulará mediante hojas de cálculo de Excel, posteriormente se presentará los resultados en la hoja Microsoft Word para la presentación de los resultados. El cálculo estadístico para asociar las variables, el nivel de estrés y las características sociodemográficas se trabajará con el programa IBM SPSS Statistics Base versión 22.0.

5.5. Consideraciones éticas

Todos los datos recolectados mediante la encuesta serán de único uso investigativo, no atentando con la integridad y confidencialidad del personal de internado rotativo de enfermería.

6. Resultados

En la tabla 1 se muestra la caracterización sociodemográfica de la población de estudio considerando sexo, edad, estado civil, situación laboral y área de residencia.

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de los internos de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Características sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje
SEXO		
Masculino	13	19,4
Femenino	54	80,6
Total	67	100,0
EDAD		
18-24 años	39	58,2
25-30 años	25	37,3
31 años o más	3	4,5
Total	67	100,0
ESTADO CIVIL		
Soltero/a	58	86,6
Casado/a	6	9,0
Divorciado	1	1,5
Unión libre	2	3,0
Total	67	100,0
ÁREA DE RESIDENCIA		
Rural	14	20,9
Suburbana	12	17,9
Urbana	41	61,2
Total	67	100,0

La tabla 2 se muestra el nivel general de estrés en los internos de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Tabla 2. Nivel de estrés general en los internos de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Estrés	Frecuencia	%
Bajo	47	70,1
Medio	18	26,9
Alto	2	3,0
TOTAL	67	100

En la tabla 3 se indica el nivel de estrés en base a los factores sociodemográficos en los internos de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Tabla 3. Nivel general de estrés en los internos de enfermería de la UNL según características sociodemográficas.

Aspectos sociodemográficos		Nivel de estrés						Total	
		Bajo		Medio		Alto		F	%
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sexo	Hombres	8	11,9	5	7,46	0	0	13	19,4
	Mujeres	39	58,2	13	19,4	2	2,99	54	80,6
	Total	47	70,1	18	26,9	2	2,99	67	100
Edad	18-24	24	35,8	13	19,4	2	2,99	39	58,2
	25-30	21	31,3	4	5,97	0	0	25	37,3
	<31	2	2,99	1	1,49	0	0	3	4,48
	Total	47	70,1	18	26,9	2	2,99	67	100
Estado civil	Soltero	41	61,2	15	22,4	2	2,99	58	86,6
	Casado	3	4,48	3	4,48	0	0	6	8,96
	Divorciado	1	1,49	0	0	0	0	1	1,49
	Unión Libre	2	2,99	0	0	0	0	2	2,99
	Total	47	70,1	18	26,9	2	2,99	67	100
Lugar de residencia	Urbana	25	37,3	15	22,4	1	1,49	41	61,2
	Rural	11	16,4	2	2,99	1	1,49	14	20,9
	Suburbana	11	16,4	1	1,49	0	0	12	17,9

Recurso educativo

Para dar cumplimiento al tercer objetivo se presenta una propuesta en la que se detalla estrategias para afrontar los factores más estresantes al que están sometidos los estudiantes de internado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, en la dimensión física, psicológica y social, e incluye material divulgativo como trípticos e infografías, enunciando las técnicas para disminuir/atenuar los niveles de estrés en la población en estudio (Anexos 3).

7. Discusión

El estrés está presente frecuentemente en diversos aspectos de nuestra vida cotidiana, pudiendo incrementarse en el desempeño de ciertas profesiones como es en el caso de los profesionales de enfermería. En el presente estudio predominó el sexo femenino con el 54% mientras que el masculino el 13%. En cuanto a la edad el 58,2% está en el rango entre 18-24 años, seguido del rango entre 25-30 años con el 37,3% y mayor a 31 años con el 4,5 %. En cuanto al estado civil el 86,6% son solteros/as, el 9% casados, el 1,5% divorciado y el 3% en unión libre. En los que respecta al área de residencia el 61,2% corresponden a la zona urbana, seguidos del 20,9% a la zona rural y el 17,9% a la zona suburbana.

En cuanto al nivel de estrés de los internos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNL, la mayoría presentaron un nivel de estrés bajo (70,1%). Contrario a ello, en los estudios de Huaman, R. (2018) y Cazal (2016) realizados en personal de enfermería de instituciones de salud de tipo hospitalario, se determinó que el 50.65 % y el 60 % de participantes respectivamente, presentaron un nivel de estrés medio. Con estos resultados, se puede deducir que la diferencia se debe a que las poblaciones citadas anteriormente, se trata de profesionales que cumplen turnos completos mientras que este estudio fue realizado en estudiantes, cuya jornada laboral es de medio turno, y con ello la carga de trabajo menos intensa; por consiguiente, el nivel de estrés es menor.

De otro lado solamente el 3% de los estudiantes en la presente investigación presentan un estrés alto, este resultado es similar al encontrado por Dilani (2019), quien, en una investigación a internos de enfermería en el Hospital del Callao, Lima encontraron que un 4% presentaron un estrés alto. Esto posiblemente se debe a que la situación estresante en los internos puede estar estrechamente relacionado con la sobrecarga de responsabilidad que se les otorga.

Finalmente, respecto al nivel de estrés según características sociodemográficas, se determinó que el nivel de estrés bajo prevaleció en los participantes del estudio de sexo femenino (58,2%); en edades que oscilan entre los 18 a 24 años (35,8%); solteros (61,2%), residentes en el área urbana (7,3%). Estos resultados son similares a los que señala Salinas, (2017), el cual realizó la investigación con un universo de 142 profesionales de enfermería del Hospital Regional Isidro Ayora, estudio en el cual el nivel de estrés fue medio y se identificó con mayor frecuencia en participantes de 31 a 50 años de edad; mujeres (97,5%), casados (66,67%) y con nombramiento (61,67). Con respecto a los factores sociodemográficos relacionados al ambiente laboral tenemos un predominio del sexo femenino con un 58,2%, que, comparado con un estudio realizado por

Salinas, (2017), el sexo femenino representa el 97,5%. En cuanto al grupo de edad en la presente investigación predomina el grupo entre 18-24 años (35,8%), mientras que Salinas, (2017) menciona que predominan en grupo entre 46 y 52 años. El estado civil el 61,2% son solteros, contrario a lo presentado por el autor antes señalado quien determinó que el 66,7% son casados. A esto se suma que el 100% de la población investigada en este proyecto son estudiantes de internado, mientras que el 61,7 de la población estudiada por Salinas, (2017) son de nombramiento. Estos cambios en los factores sociodemográficos en las poblaciones estudiada pueden incidir en los niveles de estrés al que están sometidos los profesionales de enfermería.

8. Conclusiones

- La caracterización sociodemográfica de la muestra de estudio permitió determinar que estuvo constituida principalmente por participantes mujeres, cuya edad oscila entre los 18 y 24 años, la mayoría residente en el área urbana y solteras/os.
- El nivel de estrés identificado en los estudiantes de internado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, según las características sociodemográficas la población estudiada presentó un estrés bajo en cuanto al sexo 70,1%, por edad (18-24 años) 35,8 %, por estado civil el 70,1% y por el lugar de residencia el 70,15%.
- Finalmente, con estos resultados se plantearon estrategias para el afrontamiento del estrés con el fin de evitar a mediano y largo plazo que pase del nivel bajo de estrés al nivel medio o alto.

9. Recomendaciones

- Es importante recomendar al personal de docencia, que debe de tener en cuenta las circunstancias como la carga de trabajos, puesto que es el factor estresante que más provoca estrés en los internos. En este contexto se deberían considerar el implementar de parte de los docentes charlas motivacionales y capacitación que permita minimizara/mitigar el estrés en los estudiantes de internado de la Universidad Nacional de Loja.
- En los diferentes Centros de Salud señalados para la presente investigación sobre la base los resultados obtenidos se sugiere implementar estrategias de afrontamiento, las cuales deben ser enfocadas tanto al personal de planta como los estudiantes de internado de la Universidad Nacional de Loja.

10. Bibliografía

Arrogante, O. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. *Metas Enferm*; 19(10): 71-76.

Belizario, J. (2021). Factores estresores en profesionales de enfermería que laboran en áreas críticas hospitalarias. *Rev. Innova. Educ.* Vol. 3. Num. 3. ISSN: 2664-1496 ISSN-L: 2664-1488.

Castañeda Aguilera, E. y García de Alba, J. E. (2020). Prevalencia del síndrome de agotamiento profesional (burnout) en médicos familiares mexicanos: análisis de factores de riesgo. *Revista colombiana de psiquiatría*, 39(1), 67- 84. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615449006.pdf>

Cazal J. (2016). Nivel de Estrés laboral del profesional de enfermería del servicio de Emergencia Hospital Dos de Mayo. (Tesis de grado). Lima: Universidad Privada San Juan Bautista, Facultad de Ciencias de la Salud. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1397>.

Colins, J. (2019). Seis técnicas de relajación para reducir el estrés. *Harvard Heart Letter*.

Dilani, J. (2019). Nivel de estrés en internos de enfermería en un Hospital del Callo, Lima. Tesis Licenciado Enfermería. Universidad Cesar Vallejo. 49 p.

Figueroa, N. 2021. Estrategias de afrontamiento para la reducción del estrés en el profesional de enfermería del servicio de emergencia. Tesis Enfermería. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 46 p.

Gray-Toft, P., & Anderson, J. (1981). The Nursing Stress Scale: Development of an instrument. *Journal of behavioral assessment*, 11-23.

Hernández E. (2015). Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. *Rev Enferm IMSS*. 15(3):161-166. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim073h.pdf>

Kakemam, E., Raeissi, P., Raoofi, S., Soltani, A., Sokhanvar, M., Visentin, D., & Claro, M. (2019). Estrés ocupacional y factores de riesgo asociados entre enfermeros: un estudio transversal. *Contemp Nurse*, 55, 237-49

Loaiza, M. A. (2012). El estrés del cuidador en el paciente discapacitado del hospital “Manuel Ignacio monteros Valdivieso” IESS-Loja. periodo marzo-septiembre 2012. Loja.

León, M., López, J. Posadas, M. Gutierrez, L. y Vega, S. (2017). Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Salud*. ISSN: 2395 -8057. Recuperado de: <https://doi.org/10.23913/rics.v6i12.56>

Muñoz, D. (2016). Estrés académico niveles y diferencias de género en estudiantes universitarios de la Universidad del Azuay. Cuenca.

Navarro, R. Y. (2011). Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores. Lima.

Olea, D. del R., & Riojas, R. del M. (2017). Factores relacionados al estrés en el profesional de enfermería del servicio de emergencias del hospital José Soto Cadenillas Chota Perú 2017.

Oliveira, J. A. (2015). Evaluación de riesgos ergonómicos en profesionales de enfermería en el servicio móvil de atención de emergencias - SAMU / Recife. *Más Vita*, 53.

Organización Mundial de la Salud. (2016). Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo.

Poaquiza, L., & Gavilanes, G. (2022). El estrés y su relación con la inteligencia emocional en docentes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 3, 1357-1372.

Quito Calle, J. V., Tamayo Piedra, M., Buñay Barahona, D. P., & Neira Cardenas, O. S. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.

Salinas, M. (2017). Factores de riesgo de estrés laboral en el personal profesional de enfermería del Hospital General "Isidro Ayora" Loja 2016-2017. Tesis enfermería. Universidad Nacional de Loja. 76 p.

Seaward, B. L. (2017). Physical exercise: Flushing out the stress hormones. In: *Essentials of Managing Stress*. mayoclinic.

Soles, A. (2019). Factores laborales y estrés en las enfermeras del servicio de cuidados intensivos e intermedios. Universidad de Trujillo.

11. Anexos

Anexo 1: Dirección del trabajo de integración curricular



FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA

Of N° 275- DCE –FSH -UNL
Loja, 04 de junio de 2021

Dra Mariela Idrovo Vallejo. Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL
Ciudad.

De mi consideración:

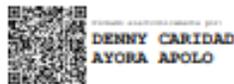
Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el **Art. 124 del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja**. Me permito comunicarle que ha sido designada como Docente Asesora de los Proyectos de tesis aprobados mediante reunión de Consejo Consultivo de la carrera titulados:

- “Síndrome de Burnout en el personal de salud que labora en Medihospital-Loja.” de autoría de la **Srta. NATHALIA DEL PILAR POMA ZHINGRE**
- “Nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja” de autoría del **Sr. SANTIAGO ISRAEL SANCHEZ LOAIZA**

Para su conocimiento acerca de la Asesoría de Tesis, el **Art. 124** en su parte pertinente dice: “Asesoría para la elaboración del proyecto del trabajo de integración curricular, además de la orientación del docente de la asignatura, taller o unidad de integración curricular/titulación, según sea el caso, él o los estudiantes contarán con la asesoría de un docente, con formación y experiencia en el tema de trabajo, designado por el Director/a de carrera o programa, con carga horaria para el efecto. El docente de la asignatura, taller o unidad de integración curricular/titulación, será Responsable de la formación y acompañamiento metodológico; y, el asesor de proyecto, orientará con pertinencia y rigurosidad la parte científico-técnica de la investigación y, en el caso de las carreras, también gestionará el aporte de las diferentes asignaturas, cursos o equivalentes de la carrera, al trabajo de Integración curricular.

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



Lic. Denny Ayora Apolo. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.

Anexo 2: Consentimiento y Encuesta



FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

Consentimiento informado para participar en un estudio de investigación.

Título del Proyecto:

Nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Estimada(o) estudiante reciba mi cordial salud. Mi nombre es Santiago Israel Sánchez Loayza con el número de cedula: 106063934 estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, y me encuentro realizando un estudio sobre los: “**Nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja.**”. El objetivo del estudio es: Analizar el nivel de estrés laboral en el personal de internado de enfermería, para la implementación de estrategias que reduzcan el riesgo de estrés en el personal internado de enfermería, la información obtenida será de uso estrictamente académico y con fines de titulación.

La investigación a realizar no causará algún daño físico ni psicológico o costo alguno tanto para la institución como para Usted, en el informe no se utilizará fotografías de los participantes salvo en caso de autorización de los mismos.

Si usted está de acuerdo en formar parte de esta investigación le solicitamos se digne a firmar el presente documento, así como consignar su número de cedula de identidad.

AUTORIZACIÓN:

Estoy de acuerdo y acepto voluntariamente participar, ya que he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las finalidades y objetivos del presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Acepto:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

Cuestionario.

1. PRESENTACION

Buenos días, me encuentro realizando un estudio de investigación sobre el “nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja”. Por lo que solicito su colaboración a través de una respuesta sincera a las declaraciones que se presentan a continuación, cabe señalar que los datos se tomarán en forma confidencial.

Correspondo anticipadamente su colaboración.

2. DATOS GENERALES.

Coloque con un (x) en el lugar que corresponde:

Edad: 18-24, 25-30 y 31 o más años

Sexo: a. Femenino (___) b. Masculino (___)

Estado civil: 1. Soltero. 2. Casado. 3. Divorciado. 4. Viudo. 5. Unión libre.

¿En qué área reside actualmente? Rural. Suburbana. Urbana.

1. Interrupciones frecuentes en la realización de sus tareas

Marca solo un óvalo.

- 0
- 1
- 2
- 3

2. Recibir críticas de un médico

- 0
- 1
- 2
- 3

3. Realización de cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes
 - 0
 - 1
 - 2
 - 3
4. Sentirse impotente en el caso de un paciente que no mejora
 - 0
 - 1
 - 2
 - 3
5. Problemas con un supervisor.
 - 0
 - 1
 - 2
 - 3
6. Escuchar o hablar con un paciente sobre su muerte cercana.
 - 0
 - 1
 - 2
 - 3
7. No tener ocasión para hablar con otros compañeros (enfermeras/os auxiliares de enfermería) del servicio sobre problemas en el servicio.
 - 0
 - 1
 - 2
 - 3
8. La muerte de un paciente.
 - 0
 - 1
 - 2
 - 3
9. Problemas con uno o varios médicos.
 - 0

- 1
- 2
- 3

10. Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.

- 0
- 1
- 2
- 3

No tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) del servicio.

- 0
- 1
- 2
- 3

Muerte de un paciente con quien has llegado a tener una relación estrecha.

- 0
- 1
- 2
- 3

El médico no está presente cuando un paciente se está muriendo.

- 0
- 1
- 2
- 3

Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.

- 0
- 1
- 2
- 3

Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente.

- 0
- 1

- 2
- 3

No tener la ocasión para expresar a otros compañeros (enfermeras/ros y/o auxiliares de enfermería) del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes Ej.: pacientes conflictivos, hostilidad, etc).

- 0
- 1
- 2
- 3

Recibir información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.

- 0
- 1
- 2
- 3

No disponer de una contestación satisfactoria a una hecha por un paciente.

- 0
- 1
- 2
- 3

Tomar una decisión sobre un paciente cuando el médico no está disponible.

- 0
- 1
- 2
- 3

Pasar temporalmente a otros servicios con falta de personal.

- 0
- 1
- 2
- 3

Ver a un paciente sufrir.

- 0
- 1
- 2

- 3

Dificultad para trabajar con uno varios compañeros (enfermeras/ros y/o auxiliares de enfermería) de otros servicios

- 0
- 1
- 2
- 3

Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a paciente.

- 0
- 1
- 2
- 3

Recibir críticas de un supervisor.

- 0
- 1
- 2
- 3

Personal y turno imprevisible.

- 0
- 1
- 2
- 3

El médico prescribe un tratamiento que parece inapropiado para el paciente.

- 0
- 1
- 2
- 3

Realizar demasiadas tareas que no son de enfermería (Ej.: tareas administrativas)

- 0
- 1
- 2
- 3

No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente.

- 0
- 1
- 2
- 3

Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras/ros y/o auxiliares de enfermería) del servicio.

- 0
- 1
- 2
- 3

No tener tiempo suficiente para realizar todas mis tareas de enfermería.

- 0
- 1
- 2
- 3

El médico no está presente en una urgencia médica.

- 0
- 1
- 2
- 3

No saber que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado de clínico y tratamiento.

- 0
- 1
- 2
- 3

No saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado.

- 0
- 1
- 2
- 3

Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.

- 0

- 1
- 2
- 3

Anexo 3: Propuesta para la prevención y manejo del Estrés en los estudiantes de internado de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Introducción

En la actualidad el estrés es un tema común en investigaciones psicológicas, fisiológicas y laborales, debido a las condiciones ambientales, sociales, personales y económicas a las que nos enfrentamos cotidianamente, en las cuales se hacen presentes diferentes eventos que pueden considerarse estresantes. Por ello, es importante saber identificar adecuadamente la presencia de estrés, así como las estrategias de afrontamiento y evitar consecuencias graves por estrés crónico o agudo (Hernández, 2015).

El afrontamiento generalmente se refiere a los esfuerzos cognoscitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Visto de esta manera como un proceso y no como una característica estable (rasgo), existe la posibilidad de que un individuo pueda afrontar de diferente forma las diversas situaciones estresantes a las que se verá expuesto a lo largo de su vida, cambiando el significado del evento estresante aun sin la modificación del ambiente mismo (Belizario, 2021).

Varias han sido las investigaciones relacionadas a implementar técnicas o métodos de afrontamiento del estrés en el personal de salud, según Arrogante, (2017), una de las maneras de implementar un autocuidado será el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas al estrés laboral con la finalidad de mejorar la práctica clínica enfermera.

En este sentido, la presente propuesta busca señalar algunas técnicas que podrían emplearse en el personal de enfermería de los diferentes servicios de salud de la localidad con la finalidad de minimizar las consecuencias negativas que ocasiona el estrés en el personal y que puede repercutir en la calidad de atención y en el cuidado de los pacientes.

Justificación

La investigación se llevó a cabo para obtener la información clara y precisa sobre cuáles son los factores estresantes tanto en el ámbito físico, psicológico y social que manifiesta el personal de estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, para de ese modo y de acuerdo a los resultados obtenidos proponer estrategias de intervención.

En este sentido, cabe recalcar que el nivel de estrés que prevaleció en la población de estudio fue el nivel bajo (80.6%). La mayor afectación en ambiente físico fue por el estresor relacionado con no tener tiempo suficiente para realizar todas las tareas de enfermería con un 67,2%; en el ambiente psicológico es el no sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente al paciente con el 80,6% y en el ambiente social, dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) de otros servicios con el 59,7%. Esto sumado a los factores sociodemográficos de cada estudiante y sin la intervención adecuada puede contribuir a que los niveles de estrés se incrementen en el corto y mediano plazo.

En este contexto la presente propuesta define algunas técnicas para reducir el estrés, medidas para combatir los principales factores estresantes, así como material divulgativo que ayude a mitigar y/o prevenir el estrés a los estudiantes del internado de la Universidad Nacional de Loja.

Objetivos

- Plantear estrategias de intervención en la población de estudio orientadas hacia la ejecución de acciones según factores estresantes identificados.
- Diseñar una infografía como recurso que brinde información sobre estrategias que pueden ser empleadas por el personal como medidas de afrontamiento del estrés.

Desarrollo de actividades

1. Acciones para los líderes de servicio

- Organización mejor los horarios de trabajos.
- Asignación equitativa de tareas.
- Identificar e informar aspectos emocionales en los estudiantes
- Gestionar apoyo psicológico a estudiantes identificados con problemas emocionales.
- Gestionar el incremento de personal en las áreas de trabajo.
- Dar charlas motivacionales a cargo de personal especializado
- Capacitar para el mejoramiento de relaciones personales, asignación de roles y funciones.
- Motivar y capacitar a los internos para que durante la jornada de trabajo realicen pausas activas o técnicas de desactivación.
- Conocer los puntos fuertes y débiles de cada estudiante de internado. De esta manera se puede hacer una idea del esfuerzo que les supone a unos y a otros para realizar una

determinada tarea. Es recomendable evitar sobrecargar a un componente del equipo de una tarea que forma parte de sus puntos débiles y se debe fomentar lo que mejor se le da.

- Ofrecer ayuda de forma cotidiana y sin que te la pidan. Que el equipo te vea como un apoyo a la hora de desempeñar su trabajo hará que puedan confiar en los líderes de servicio. Trabajarán con menos presión, puesto que no te verán como un superior al que tengan que rendir cuentas constantemente.
- Saber cuándo recompensar su esfuerzo. Después de unas duras jornadas de trabajo cargadas de situaciones de elevado estrés, es saludable dejar un tiempo para el descanso. De esta manera el nivel de carga laboral y nerviosismo bajará y todos ejercerán mejor su trabajo.
- Establecer controles físicos frecuentes (controles de tensión, analíticas, etc.). Controlar los niveles de estrés de los estudiantes de internado, te hará ver quién necesita una mayor atención.
- Potenciar las virtudes de cada persona y hacer críticas constructivas de posibles errores, sobre todo en privado.

2. Acciones para los estudiantes

- Organizarse en el trabajo
- Mantener una actitud positiva
- Tomarse un pequeño descanso de la situación estresante mediante la realización de una actividad agradable. La distracción no supone intentos de evitar o negar los problemas.
- Realizar pausas activas durante la jornada laboral. A continuación, se detalla este ejercicio:

CABEZA	<input type="checkbox"/> Hacia atrás y al frente
	<input type="checkbox"/> Volteando a la derecha y a la izquierda
	<input type="checkbox"/> Incliniéndola de un hombro hacia el otro
	<input type="checkbox"/> Haciendo círculos hacia la derecha y a la izquierda.

HOMBROS	<input type="checkbox"/> Hacia arriba, subiendo y bajando
	<input type="checkbox"/> Haciendo círculos hacia el frente y hacia atrás

BRAZOS	<input type="checkbox"/> Extenderlos a los lados y elevarlos hasta dar una palmada por arriba de la cabeza
	<input type="checkbox"/> Extendidos por enfrente con las palmas hacia abajo, elevarlos simultáneamente por arriba de la cabeza y bajarlos a la posición inicial

TRONCO	<input type="checkbox"/> De pie o sentado con los brazos apoyados sobre los muslos, extender la espalda sacando el pecho <input type="checkbox"/> De pie o sentado con las manos apoyadas en la nuca, flexionar el tronco suavemente al frente y hacia uno y otro lado.
CADERA	<input type="checkbox"/> De pie, apoye las manos en la cintura y empuje la cadera hacia el frente y hacia atrás <input type="checkbox"/> De pie, apoye las manos en la cintura y empuje la cadera de un lado a otro <input type="checkbox"/> De pie, realizar movimientos circulares completo
PIERNAS	<input type="checkbox"/> Sentado en una silla apoye las manos sobre los muslos, suba y baje las piernas completamente extendidas al mismo tiempo, sin tocar el piso <input type="checkbox"/> Parado con los pies juntos, bajar el tronco ligeramente, hasta realizar una media sentadilla <input type="checkbox"/> Parado, elevar una pierna ext.

Fuente: Figueroa, N. 2021

- Realizar técnicas de desactivación como la de respiración diafragmática. A continuación, se detalla este ejercicio:

Entrenamiento en respiración abdominal o diafragmática
<input type="checkbox"/> Aflojar cualquier prenda que apreté, en especial el abdomen
<input type="checkbox"/> Colocar los pies ligeramente separados. Apoyar una mano suavemente sobre el abdomen y otra en el pecho. Tomar aire por la nariz porque esto permite que el aire se limpie y se caliente. Expulsar el aire por la boca. En caso de tener algún problema nasal también se puede tomar el aire por la boca.
<input type="checkbox"/> Concentrarse tranquilamente en la respiración, lenta y suave durante unos minutos, e intentar tomar conciencia de que mano está subiendo y bajando en cada respiración.
<input type="checkbox"/> Expulsar suavemente el aire de los pulmones.
<input type="checkbox"/> Tomar aire mientras se cuenta lentamente hasta tres, aproximadamente un segundo por número. Cuando se tome aire levantar ligeramente el abdomen. Sentir el movimiento de la mano. No se deben mover los hombros ni el pecho.
<input type="checkbox"/> Mientras se inspira, imaginar que una bocanada de aire cálido y relajante entra en tu cuerpo y recorre cada parte de él.
<input type="checkbox"/> Parar un segundo después de haber inspirado.
<input type="checkbox"/> Expulsar ahora lentamente el aire por la boca contando hasta tres. Mientras se expulsa el aire, el abdomen descenderá.
<input type="checkbox"/> Mientras el aire sale de tu cuerpo imaginar que la tensión también está saliendo de él.
<input type="checkbox"/> Parar un segundo después de haber expulsado el aire.
<input type="checkbox"/> Repetir el mismo procedimiento entre 5 y 10 veces: tomar el aire lentamente, parar, expulsar el aire, parar.

Fuente: Figueroa, N. 2021

3. Material de difusión para prevención del estrés

Infografía

 **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA
"NIVEL DE ESTRÉS LABORAL EN ESTUDIANTES DE INTERNADO DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA"

Estrategias para afrontar el estrés

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 5 a 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares.

¿CÓMO MEJORAR LA SALUD EN TU PUESTO DE TRABAJO?

CAMINAR

- Caminar un minuto en el lugar de trabajo ya sea en el pasillo o saliendo del lugar de trabajo.



EJERCITARSE

- Realizar ejercicios 1 minuto diario:
- Elevando las rodillas
- Flexionando las rodillas.
- Durante 2 minutos realiza ejercicios de movilidad y estiramientos.
- **CUELLO:** Inclinación de cuello hacia los laterales y hacia delante de forma muy suave.
- **BRAZOS Y ESPALDA:** Puedes realizar varios de estos ejercicios, manteniendo la postura 10 segundos.



HIDRATATE

- Bebe al menos 2 litros de agua diaria
- Hidrátate cada vez que sientas que el estrés está por llegar



DESCANSOS

- Realiza breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo



SE OPTIMISTA

- No te culpes cuando algo salga mal
- Mantén tu mente con ideas positivas
- Date permiso para decir NO cuando te sea necesario.



MEDITA

- Realiza técnicas de meditación
- Te ayudará a mantener una buena relajación para tu mente y cuerpo



ORGANIZATE

- Se organizado en tu área de trabajo
- Con ayuda de una agenda planifica y prioriza tus actividades del día



Autor: SANTIAGO ISRAEL SANCHEZ LOAYZA

Bibliografía:

- Cajamarca, E. L. (2015). El estrés laboral en tiempo de crisis económica. Barcelona.
- WebMD. (2019). Alimentos que ayudan a domar el estrés. Nourish by WebMD.
- PAUSAS ACTIVAS (p. 1,2). (2015). Colombia. Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT_abece-pausas-activas.pdf

Anexo 4: Certificación de traducción del Abstract.

Loja, 16 de noviembre de 2022

Mgtr.

Edgar M. Castillo C.

**MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS
COMO LENGUA EXTRANJERA**

Certifica. -

Haber traducido de español a inglés el resumen del trabajo de integración curricular titulado: **Nivel de estrés laboral en estudiantes de internado de enfermería de la Universidad Nacional de Loja**, de la autoría del estudiante Santiago Israel Sanchez Loayza, C.I.: 1106063934.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento cuando lo considere conveniente.



Firmado electrónicamente por
**EDGAR MARIANO
CASTILLO CUBSTA**

Edgar M. Castillo C.

EFL TEACHER

Nro. Reg. Senescyt: 1031-07-785748