



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN EL PERSONAL

DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS

INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL “HIPÓLITO

UNANUE” EN EL AGUSTINO, 2022

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORES:

Bach. ISUIZA GOMEZ, NORITH

DNI 45972298

Bach. HUANCA TORRES, ANA ANDREA

DNI 42393197

LIMA – PERÚ

2022

ASESOR DE TESIS

Mg. RAÚL GUALBERTO QUISPE TAYA
DNI 08086028 <https://orcid.org/0000-0002-8091-2880>

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
DNI 09753980 <https://orcid.org/0000-0002-6324-7671>
Presidente

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
DNI 07744273 <https://orcid.org/0000-0003-4462-1557>
Secretario

Mg. GUTIERREZ SUAREZ DIEGO ALEJANDRO
CE 003319075 <https://orcid.org/0000-0003-1388-6448>
Vocal

DEDICATORIA

A nuestras familias, por el apoyo incondicional, ya que fueron nuestra fortaleza para lograr culminar la presente investigación

AGRADECIMIENTO

A Dios y a nuestras familias por todo su apoyo y comprensión durante nuestra vida, ya que contribuyen de gran manera en el logro de nuestras metas trazadas, tanto en lo personal y lo profesional, también de manera muy especial a la Universidad Privada Telesup que nos abrió las puertas en su casa de estudios para llevar nuestra carrera brindándonos todas las facilidades para desarrollarnos como profesionales competentes y a nuestro asesor el Mg. Raúl Gualberto Quispe Taya por su tiempo dedicado a la orientación y en la elaboración de esta investigación, Dios lo bendiga siempre.

RESUMEN

La investigación titulada BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL “HIPÓLITO UNANUE” EN EL AGUSTINO, 2022, tuvo como objetivo general: Establecer la relación entre bienestar psicológico y estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022. La investigación es de tipo aplicada, nivel es correlacional, enfoque cuantitativo y diseño no experimental transversal, con una población de 110 enfermeros de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue”, una muestra censal, se utilizó un cuestionario valorado en escala de Likert; donde se llegó a la conclusión general siguiente:

Se estableció la relación entre bienestar psicológico y estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022. Con los resultados obtenidos se puede afirmar que la relación de estas variables es indirecta moderada, determinada por el coeficiente de correlación Rho de Spearman que fue de -0,652 y al tener un valor de significancia den 0,025 menor que 0,05 ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, a mayor bienestar psicológico menor estrés.

Palabras clave: estrés, bienestar psicológico.

ABSTRACT

The research entitled PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND STRESS IN THE NURSING STAFF OF THE INTENSIVE CARE UNIT OF THE NATIONAL HOSPITAL "HIPÓLITO UNANUE" IN EL AGUSTINO, 2022, had as a general objective: To establish the relationship between psychological well-being and stress in the nursing staff of the Intensive Care Unit of the National Hospital "Hipólito Unanue" in El Agustino, 2022. The research is of applied type, level is correlational, quantitative approach and non-experimental cross-sectional design, with a population of 110 nurses of the Intensive Care Unit of the National Hospital "Hipólito Unanue", a census sample, a questionnaire valued on the Likert scale was used; where the following general conclusion was reached:

The relationship between psychological well-being and stress was established in the nursing staff of the Intensive Care Unit of the National Hospital "Hipólito Unanue" in El Agustino, 2022. With the results obtained it can be affirmed that the relationship of these variables is indirect moderate, determined by spearman's Rho correlation coefficient that was -0.652 and having a significance value of 0.025 less than 0.05 ($p < 0.05$) the null hypothesis is rejected and the research hypothesis is accepted. That is, the greater the psychological well-being, the less stress.

Keywords: Stress, Psychological well-being

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1. Planteamiento de problema.....	16
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general.	17
1.2.2. Problemas específicos.....	17
1.3. Justificación del estudio.....	17
1.3.1. Justificación teórica.	17
1.3.2. Justificación metodológica.....	17
1.3.3. Justificación práctica.....	17
1.4. Objetivos de la investigación	18
1.4.1. Objetivo general.....	18
1.4.2. Objetivos específicos.....	18
II. MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	19
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	22
2.2. Bases teóricas de las variables	25
2.2.1. Bases teóricas de la variable estrés.	25
2.2.2. Bases teóricas de la variable bienestar psicológico.....	29
2.3. Definición de términos básicos.....	34

III. MÉTODOS Y MATERIALES	37
3.1. Hipótesis de la investigación	37
3.1.1. Hipótesis general.	37
3.1.2. Hipótesis específicas.	37
3.2. Variables de estudio	38
3.2.1. Definición conceptual.....	38
3.2.2. Definición operacional.	38
3.3. Tipo y nivel de la investigación	40
3.3.1. Tipo de investigación.	40
3.3.2. Nivel de investigación.	40
3.4. Diseño de la investigación	40
3.5. Población y muestra de estudio.....	41
3.5.1. Población.	41
3.5.2. Muestra.	41
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....	41
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos	41
3.7. Métodos de análisis de datos	44
3.8. Aspectos éticos	44
IV. RESULTADOS	45
4.1. Resultados de la validación del instrumento	45
4.1.1. Validez de los instrumentos.	45
4.1.2. Confiabilidad de los instrumentos	45
4.2. Resultados de la Estadística descriptiva	47
4.2.1. Estadística descriptiva de la variable bienestar psicológico	47
4.2.2. Estadística descriptiva de la variable estrés.	54
4.3. Resultados de la Estadística Inferencial para la contrastación de hipótesis	57
4.3.1. Prueba de normalidad.	57
4.3.2. Contrastación de la hipótesis general.	58
4.3.3. Contrastación de las hipótesis específicas.	59
V. DISCUSIÓN	62
5.1. Discusión de los resultados de la estadística descriptiva	62

5.1.1. Discusión de los resultados estadísticos descriptivos de la variable: Estrés.	62
5.1.2. Discusión de los resultados estadísticos descriptivos de la variable: Bienestar psicológico.	62
5.2. Discusión de los resultados de la estadística inferencial	63
5.2.1. Discusión de la contrastación de la hipótesis general.	63
5.2.2. Discusión de la contrastación de las hipótesis específicas.....	63
VI. CONCLUSIONES	65
VII. RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
ANEXOS	72
Anexo 1. Matriz de consistencia	73
Anexo 2. Matriz de operacionalización	74
Anexo 3. Instrumentos	77
Anexo 4. Validación de Instrumentos.....	81
Anexo 5. Matriz de datos	89
Anexo 6. Propuesta de valor.....	98
Anexo 7. Reporte antiplagio menor a 30%	103
Anexo 8. Autorización del depósito de tesis al repositorio	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Matriz de operacionalización del estrés.....	39
Tabla 2.	Matriz de operacionalización de bienestar psicológico.....	39
Tabla 3.	Ficha técnica de Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)	42
Tabla 4.	Ficha técnica de la Escala de Bienestar Psicológico.....	43
Tabla 5.	Validación por juicio de expertos.....	45
Tabla 6.	Resumen de los datos para proceder con la confiabilidad	46
Tabla 7.	Alfa de Cronbach para la Escala de Bienestar Psicológico	46
Tabla 8.	Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión Autoaceptación.....	47
Tabla 9.	Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión relaciones positivas	48
Tabla 10.	Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión autonomía....	49
Tabla 11.	Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión dominio del entorno	50
Tabla 12.	Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión crecimiento personal	51
Tabla 13.	Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión propósito en la vida	52
Tabla 14.	Variable: Bienestar psicológico	53
Tabla 15.	Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión Estrés positivo (eustrés)	54
Tabla 16.	Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión Estrés negativo (distrés).....	55
Tabla 17.	Frecuencia de los resultados baremados de la variable estrés.....	56
Tabla 18.	Prueba de Kolmogórov-Smirnov para determinar la normalidad de las variables	57
Tabla 19.	Prueba de Rho de Spearman de correlación entre bienestar psicológico y estrés	58
Tabla 20.	Prueba de Rho de Spearman de correlación entre bienestar psicológico y estrés negativo (distrés).....	59

Tabla 21. Prueba de Rho de Spearman de correlación entre bienestar psicológico y estrés positivo (eustrés).....	60
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Autoaceptación	47
Figura 2. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Relaciones positivas	48
Figura 3. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Autonomía	49
Figura 4. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Dominio del entorno	50
Figura 5. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Crecimiento personal.....	51
Figura 6. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Propósito en la vida.....	52
Figura 7. Gráfico de resultados baremados de la variable Bienestar psicológico.....	53
Figura 8. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Estrés positivo (eustrés)	54
Figura 9. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Estrés negativo (distrés)	55
Figura 10. Gráfico de resultados baremados de la variable Estrés	56

INTRODUCCIÓN

La presente investigación denominada BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL “HIPÓLITO UNANUE” EN EL AGUSTINO, 2022; entre las causas del problema se han encontrado que en la UCI la sobrecarga laboral, la posibilidad del contacto con la muerte, las relaciones inadecuadas con sus jefes, pares y pacientes, mala infraestructura del centro laboral, la falta de insumos y el miedo, son considerados estresores para el profesional de la salud, sobre todo las enfermeras, quienes brinda una labor asistencial de mayor demanda. Por tanto, el estrés que estarían experimentando, afecta directamente al bienestar psicológico del trabajador sanitario. Ya que este fenómeno, se encuentra directamente relacionado a la respuesta que brinda el organismo humano frente al ambiente laboral; estas consideraciones permitieron establecer los siguientes objetivos:

Establecer la relación entre bienestar psicológico y estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

Establecer la relación entre el bienestar psicológico y Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

Establecer la relación entre el bienestar psicológico y Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

El contenido del informe está estructurado en siete capítulos, de la siguiente manera:

CAPÍTULO I. Contiene el planteamiento del problema, abarcando la caracterización de la problemática, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación de la investigación.

CAPÍTULO II. Guarda relación con el desarrollo del marco teórico, comprendiendo los antecedentes de la investigación, teoría científica que

fundamente el estudio, y el marco teórico conceptual.

CAPÍTULO III. Abarca la parte metodológica de la investigación, en la que incluye el tipo y nivel, el método y diseño de investigación, población y muestra, procedimientos de la investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de análisis y procesamiento de datos.

CAPÍTULO IV. Detalla el análisis e interpretación de los resultados de la investigación.

Finalmente, en los capítulos V, VI y VII se han establecido las respectivas discusiones, conclusiones y recomendaciones obtenidas.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento de problema

En un contexto de pandemia mundial como el que se vive en la actualidad, el personal de salud son los más propensos, dentro del sector laboral, a padecer de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) o estrés laboral (Palomino y Huarcaya, 2020).

A nivel de Latinoamérica, en países como Ecuador, Guadalupe y Vaca (2018) realizaron una investigación en profesiones de enfermería, con el objetivo de describir la prevalencia de casos de estrés laboral y ansiedad; en el estudio participaron un total de 68 enfermeras. Se halló que el 83.8% de las participantes obtuvieron niveles altos de estrés laboral y el 44.1% presentaron niveles altos de ansiedad.

Mientras que, a nivel nacional, en Lima, Quispe (2020) investigó el nivel de estrés en los profesionales de enfermería en un área de hospitalización, frente a la situación de emergencia sanitaria, en donde halló que el 68.8% de las participantes alcanzaron un nivel moderado de estrés, el 24.4% un nivel bajo y el 6.7% un nivel alto. Cabe señalar que el estrés que presentan los trabajadores de la salud, generado por la atención de los pacientes con COVID-19, se agregan estresores laborales ya existentes como bajos salarios, alta carga de trabajo, conflictos con los compañeros o jefes inmediatos, problemas organizacionales, falta de recursos y materiales médicos, entre otros (Muñoz-Fernández et al., 2020).

En el hospital “Hipólito Unanue”, ubicado en el distrito del Agustino, la sobrecarga laboral, la posibilidad del contacto con la muerte, las relaciones inadecuadas con sus jefes, pares y pacientes, mala infraestructura del centro laboral, la falta de insumos y el miedo, son considerados estresores para el profesional de la salud, sobre todo las enfermeras, quienes brinda una labor asistencial de mayor demanda. Por tanto, el estrés que estarían experimentando, afecta directamente al bienestar psicológico del trabajador sanitario. Ya que este fenómeno, se encuentra directamente relacionado a la respuesta que brinda el organismo humano frente al ambiente laboral. Por ello, es relevante realizar esta investigación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

PG. ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022?

1.2.2. Problemas específicos.

PE 1. ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022?

PE 2. ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022?

1.3. Justificación del estudio

1.3.1. Justificación teórica.

Este estudio resaltó su justificación teórica debido a que planteó su base en conceptos ya elaborados e investigados por la comunidad científica y buscó retroalimentarlos a través de sus resultados, sus comparaciones, sus discusiones y conclusiones. A su vez, buscó contemplar posibles resultados distintos a los de otros estudios y a su vez, proponerlos como base a seguir estudiando o indagando.

1.3.2. Justificación metodológica.

Así mismo, presentó justificación metodológica ya que, a través de sus resultados, se podrán desarrollar tanto instrumentos de medición, como planes de prevención y promoción de la salud o planes de intervención basados en las conclusiones a las que se llegó una vez terminado el estudio.

1.3.3. Justificación práctica.

La justificación práctica del estudio, se centró en acotar sugerencias y recomendaciones oportunas para propiciar cambios de comportamiento en el

ambiente organizacional del cual se recolectaron los datos; en pocas palabras, desarrollar planes de acción psicológica para modificar el comportamiento de los colaboradores de la institución donde se llevó a cabo el estudio; de esta manera, se favorecerá el bienestar psicológico de los trabajadores, en primera lugar y en segundo lugar, beneficiar a los usuarios a través de una atención de calidad en el rubro de la salud.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general.

OG. Establecer la relación entre bienestar psicológico y estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

1.4.2. Objetivos específicos.

OE 1. Establecer la relación entre el bienestar psicológico y Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

OE 2. Establecer la relación entre el bienestar psicológico y Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales.

Sánchez Vera, K. (2020) en el estudio llamado, “*Prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial pre-hospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGGS)*”. (Tesis de Maestría), Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

Buscó determinar la relación que existe entre la sobrecarga laboral y el bienestar psicológico del personal de enfermería del Hospital Nacional Dos de Mayo.

El estudio, por su metodología, pertenecía al diseño no experimental, tipo correlacional y nivel básico. Empleando una muestra de 75 profesionales de enfermería, quienes respondieron al Cuestionario de Sobrecarga Laboral, elaborado por Nieto (2019) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en su versión adaptada por Veliz (2012). Los resultados evidenciaron que el 40.0% de la muestra presentó una sobrecarga laboral media, otro 32.0% una sobrecarga laboral baja y un 28.0% una sobrecarga laboral alta. Así mismo el 60.0% presentó una sobrecarga física media, por otro lado, el 48.0% presentó una sobrecarga mental baja, al igual que la presión de tiempo con 42.7% y la organización de trabajo con 45.3%. Asimismo, el 45.3% presentó un bienestar psicológico regular, un 42.7% evidenció un bienestar psicológico óptimo y un 12.0% evidenció un bienestar psicológico deficiente. Finalmente, el estudio evidenció una correlación directa y significativa entre las variables de estudio ($r=.722$ y $p=.000$).

Chávez Salazar, M. (2020) en el estudio titulado “*Estrés laboral y bienestar psicológico en el personal asistencial de enfermería de un hospital de Cajamarca*”. (Tesis de pregrado) Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

Planteó como objetivo o determinar la relación entre el estrés laboral y el bienestar psicológico del personal asistencial de emergencia del Hospital Cajamarca.

El estudio fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y de nivel básico. La muestra empleada para ello estuvo conformada por 154 participantes pertenecientes al personal asistencial del Hospital Cajamarca. Los cuales fueron evaluados a través de la Escala del Estrés Laboral de Ivancevich y Matteson (1989) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). Los resultados del estudio dieron a conocer la existencia de una relación inversa y significativa débil entre el estrés laboral y el bienestar psicológico ($r=-.176$). Así mismo, entre los resultados más resaltantes se evidencio que el género masculino presentaba el 39.7% en el nivel alto de estrés mientras que el género femenino un 39.5% en el nivel alto, en cuanto al bienestar psicológico, el sexo femenino presentó el 38,2% en el nivel alto y el sexo masculino presentó el 34,6% en el nivel medio.

Quispe Paz, L. (2019) en la tesis titulada “*Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas*”. (Tesis de pregrado) Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

Se propuso el objetivo de determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas.

Por su metodología, la tesis pertenecía al diseño no experimental, tipo descriptivo-correlacional y nivel básico. La muestra estuvo conformada por 246 enfermeros de ambos sexos y con edades oscilantes entre los 18 y 64 años. Para recolectar los datos de la muestra, empleó una Ficha Sociodemográfica, elaborada por Quispe (2019), el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandi y Chorot y el Cuestionario de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo. Los resultados indicaron que el 53.7% empleaba más el estilo de afrontamiento de reevaluación positiva y el 57.7% en bienestar psicológico tiene un nivel más alto en aceptación de sí mismo. Respecto con las variables sociodemográficas; el 55% de las mujeres utilizaba más la solución focalizada en el problema y el 55% utilizaba la auto-focalización negativa, el 58% de jóvenes utilizaban la autofocalización negativa, el 62% de adultos jóvenes utilizaban la reevaluación positiva, el 48% de adultos empleaba la solución focalizada en el problema y el 58% de adultos tardíos utiliza la reevaluación positiva. Finalmente, se afirmó la existencia de una correlación débil directamente significativa entre afrontamiento del estrés y

bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas ($r=.203$ y $p=.001$).

Melgarejo Ugaz, C. (2018) en la investigación titulada *“Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra”* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

Con el objetivo de determinar la relación entre los modos de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en los colaboradores de la subgerencia de salud y los programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra.

La investigación obedece a un tipo correlacional, nivel básico y diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 123 trabajadores de la subgerencia de salud pertenecientes a la municipalidad de Puente Piedra. Los instrumentos empleados para el estudio fueron el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) en su versión adaptada por Salazar (1993) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Finalmente, el estudio dio a conocer que existe una relación alta positiva entre las variables estudiadas en los trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra, donde $r=.755$ y $p=.000$.

Pillco Quispe, L. (2017) en el estudio llamado *“Burnout y Bienestar psicológico en enfermería intensiva de un hospital de Lima Metropolitana”*. (Tesis de Maestría) Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

Se planteó el objetivo de evaluar la relación entre el síndrome de burnout con el bienestar psicológico en enfermeros de un Hospital de Lima Metropolitana.

De acuerdo a su metodología, el estudio perteneció a un diseño no experimental, tipo correlacional y nivel básico. La población estuvo conformada por 55 enfermeros de ambos sexos y con edades que oscilaban entre 23 y los 65 años. Para desarrollar el estudio, empleó instrumentos de medición como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) y el Inventario de Burnout de Maslach (1999). Los resultados arrojaron que el 15% tenían un nivel leve del síndrome de burnout, el 56% tenía un nivel moderado y el 29% un nivel agudo. En autoestima, el 7% tuvo un nivel leve, el 58% moderado y el 35% un nivel agudo. En bienestar psicológico,

el 93% obtuvo un nivel bajo y el 7% un nivel medio. Finalmente, comprobó que existe una relación inversa significativa entre las variables ($r=-.518$ y $p<.05$).

2.1.2. Antecedentes internacionales.

García-Torres, M., et al. (2021) en el estudio llamado “Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19”. Universidad Nacional Autónoma de México.

Formularon el objetivo de evaluar a médicos/as y enfermeros/as respecto a su bienestar psicológico y Burnout experimentado por la pandemia de la COVID-19 en México.

Desarrollaron un estudio no experimental, descriptivo y de nivel básico en el cual participaron un total de 121 voluntarios entre médicos y enfermeros con edades oscilantes entre los 22 y los 67 años. Los instrumentos de medición que emplearon fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) en su versión adaptada por Díaz, et al. (2006) y el Inventario de Burnout de Maslach (1999) en su versión adaptada por Aranda, et al. (2016). Los resultados del estudio revelaron que, Al realizar comparaciones por género, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en: el factor de autoaceptación $t(111) = 2.69$, $p \leq 0.01$, puntuando los hombres más alto ($M = 20.82$) que las mujeres ($M = 19.25$); y en el factor propósito de vida $t(118) = 2.90$, $p \leq 0.01$, siendo nuevamente los hombres ($M = 26.50$) quienes puntuaron más alto que las mujeres ($M = 24.43$). Al realizar comparaciones por sector donde se labora, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el factor crecimiento personal $t(47) = -2.04$, $p \leq 0.05$, puntuando más alto los que pertenecen al sector privado ($M = 21.46$) que al público ($M = 20.00$).

Ferraz Mesa, M. (2020) en la tesis titulada “Factores laborales que inciden sobre el estado de bienestar psicológico, satisfacción y estrés en el personal de enfermería dentro del área quirúrgica hospitalaria”, (Tesis de Doctorado) Escuela Internacional de Doctorado. Universidad de Murcia, España.

Se propuso medir aquellos factores derivados del trabajo que inciden sobre el estado de bienestar psicológico, satisfacción y estrés del personal de enfermería

dentro del área quirúrgica hospitalaria.

Dicha investigación fue desarrollada bajo una metodología no experimental, descriptivo - correlacional y de nivel básico, en una muestra conformada por 457 sujetos de ambos géneros (masculino y femenino), 239 formaban parte de Hospital Universitario Doctor Negrín y 218 del Complejo Hospitalario Universitario Materno-Insular. Los instrumentos empleados para el estudio fueron una Ficha Sociodemográfica, elaborada por Ferraz (2020), el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ28) elaborado por Goldberg (1979), el Cuestionario de Satisfacción Laboral (S10/12) elaborado por Meliá y Peiró (1989) y la Escala de Estrés Percibido (PSS), elaborada por Cohen (1983). Finalmente, los resultados de la investigación revelaron la existencia de una correlación directa y altamente significativa entre las variables ($r=.683$ y $p=.001$).

Castillo Ramírez, M. (2018), en la tesis titulada, “Burnout y bienestar psicológico” (Tesis de pregrado) Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango, Guatemala.

Se planteó el objetivo de determinar la existencia del síndrome de Burnout y bienestar psicológico en el personal de enfermería del Hospital Nacional José Felipe Flores de la Cabecera de Totonicapán.

La investigación, por su metodología, perteneció al diseño no experimental, tipo descriptiva y de nivel básico. La población objetivo estuvo constituida por un total de 35 enfermeros del Hospital Nacional José Felipe de la cabecera departamental de Totonicapán, a quienes se les aplicaron instrumentos de medición tales como el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), elaborado por Maslach y Jackson (1981) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (1998). Los resultados de la investigación evidenciaron niveles aceptables del síndrome de burnout en la muestra, donde se resaltó, sobre todo, que el 43% de los enfermeros presentaban altos niveles de cansancio emocional. Así mismo, los resultados evidenciaron que aproximadamente un 51% de la muestra evaluada presentaba niveles elevados de bienestar general.

Veliz Burgos, et al. (2018), en el estudio titulado, “Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile”. Universidad

de Los Lagos, Chile.

Buscaban determinar el nivel de bienestar psicológico y burnout de 121 profesionales de salud de la Región de Los Lagos, Chile.

Para ello, llevaron a cabo un estudio no experimental, descriptivo-correlacional y de nivel básico. Dentro de la muestra de estudio había tanto hombres como mujeres y las edades de los participantes oscilaban entre los 30 y 80 años. Aplicaron la escala de bienestar psicológico de Ryff (1989), en su versión adaptada por Veliz-Burgos, 2012) y el Inventario de Burnout de Maslach (1999). Los resultados de la investigación dieron a conocer que, el 21% de la muestra presentó un nivel de bienestar psicológico bajo y que, a su vez, un 25.5% presentaba síntomas de burnout. Finalmente se comprobó la existencia de una relación positiva entre el nivel de realización personal y el bienestar psicológico ($r=.53$ y $p<.01$).

García-Martínez, F., et al. (2017) en la tesis titulada “Burnout y Bienestar psicológico de funcionarios de Unidades de Cuidados Intensivos”. (Tesis de Maestría). Universidad de Concepción, Chile.

Se plantearon el objetivo de valorar la rumiación, el apoyo social sobre burnout y bienestar psicológico en el personal de una unidad de cuidados intensivos de un hospital.

Desarrollando un estudio de diseño no experimental, tipo descriptivo-correlacional y nivel básico en una población de 136 funcionarios, donde el 85.3% eran mujeres y el 14.7% eran varones y sus edades oscilaban entre los 20 y los 60 años de edad, emplearon la Escala de Respuesta Rumiativa de Treynor, Gonzalez y Nolen Hoeksema (1991), el Inventario de Burnout de Maslach (1999), la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido de Zimet (1988). Los resultados arrojaron que dentro de bienestar psicológico solo el 5% tiene apoyo social laboral, así también el 14% sufre del síndrome de burnout. La rumiación reflexiva presentó correlaciones débiles, aunque significativas de tipo negativa con el bienestar. El brooding presentó relaciones más fuertes de tipo negativa con el bienestar y, por último, el bienestar y el burnout presentaron una relación negativa significativa ($r=-.51$ y $p<.001$).

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Bases teóricas de la variable estrés.

2.2.1.1. Definiciones del estrés.

Respuesta ante la presencia de un estímulo o situación estresante. Aunque, más que el estímulo o respuesta, se percibe al estrés como una evolución transaccional de interacción entre las condiciones ambientales y las características de los sujetos (Selye, 1951).

Proceso de emociones altamente desagradables que pueden partir desde la frustración con el trabajo, la familia, la sociedad y el uno mismo; hasta el enojo, el nerviosismo, la ansiedad y la depresión como agentes nocivos (Kyriacou & Sutcliffe, 1978).

Estado elevado de tensión física y psicológica que prepara a la persona para huir o atacar. En un gran porcentaje de veces, este ayuda a concretar metas u objetivos, pero en otras situaciones, resulta ser una gran contribución para la aparición de todo tipo de trastornos y enfermedades (Melgosa, 1995).

Respuestas que presenta el organismo ante una demanda específica. Dichas respuestas eran evidenciadas a través del agotamiento, la fatiga, la pérdida del apetito y la fiebre, además de los síntomas propios de las enfermedades particulares de cada individuo (Davis & Palladino, 2008).

Respuesta natural del organismo frente a escenarios o contextos que resultan peligrosos, adversos o incluso, vitales. El contexto de la actualidad que vivimos exige a todos los seres humanos una adaptación constante, por lo que, es completamente justificable la activación de pequeñas cantidades de estrés (Comín, De la Fuente y Gracia, 2011)

2.2.1.2. Dimensiones del estrés.

Durante la revisión de la literatura se evidenciaron múltiples tipos de estrés y, a su vez, dimensiones que explican de una manera más operacional su funcionamiento y composición. Así mismo, porque resulta pertinente y favorece a los instrumentos elegidos para la investigación, en este caso se emplearán las

dimensiones planteadas por Cohen, et al. (1983), quienes mencionan dos dimensiones, las cuales son:

2.2.1.2.1. Dimensión Eustrés.

El eustrés es un estado muy importante para la salud del ser humano, la cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos, tales como: el mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognitivas y de comportamiento superior; provee la motivación excitante de, por ejemplo, crear un trabajo de arte, la urgente necesidad de una medicina, desarrollar una teoría científica.

Características del Eustrés

- Duración de corto plazo.
- Aumenta la motivación y la energía.
- Sensaciones de una posibilidad de afrontar la situación estresante.
- Genera emociones positivas y atención a lo que sucede.
- Aumenta la capacidad de productividad (ámbito laboral específicamente).

Características de una persona con Eustrés

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser optimista y creativo, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrenta y resuelve problemas.

Recomendaciones para manejar el estrés y desarrollarlo como Eustrés

- Proyectarse hacia situaciones agradables.
- Fijar metas claras y objetivos concisos.
- Organizar los objetivos en jerarquía para evitar querer realizar todo a la vez.
- Planificar el tiempo.
- Compartir los problemas por los que se atraviesa.
- Descansar, alimentarse y realizar constantemente actividad física.

2.2.1.2.2. *Dimensión Distrés.*

Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable. Según Selye (1936), representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable”, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable.

Características del Distrés

- Duración de largo plazo.
- Sentimientos de ansiedad.
- Sentimientos de preocupación.
- Sensaciones de no poder afrontar la situación.
- Contribuye a desarrollar problemas físicos y mentales.
- Disminuye la capacidad de productividad y rendimiento (ámbito laboral).

Características de una persona con Distrés

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como: un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.

Situaciones que pueden causar Distrés

- Deudas importantes.
- Falta de actividades que estimulen la felicidad o la tranquilidad.
- Sobrecarga laboral o de actividades académicas.
- Realizar actividades de las que no se considera tener el conocimiento necesario.
- Percibir malas relaciones interpersonales con los familiares, amigos o demás redes de apoyo en cualquier situación de riesgo.

2.2.1.3. Modelos teóricos.

2.2.1.3.1. Modelo de Karasek (demanda-control).

Según Karasek (1990) el estrés es la representación corporal del fenómeno que se produce cuando se encuentran las funciones, las tareas, las actividades y las demandas emocionales, físicas y psicológicas del ambiente con las limitaciones personales de cualquier individuo. Dando esto como resultado, una presión sobre el control y la organización personal. Esta presión, según el autor, sería lo que conocemos como estrés.

En cuanto al ambiente laboral y el estrés, Karasek (1990) menciona que todo lo que se exige psicológicamente dentro del trabajo, es considerado como un estresor. Entre estas exigencias se pueden encontrar, por ejemplo, la falta de tiempo para cumplir labores, el exceso de actividades acumuladas y las rotaciones laborales. Según esto, para el modelo de demanda y control, las demandas laborales más elevadas, en algún momento, se confrontarán con el control para tomar decisiones y es dentro de esto, donde se formará el estrés.

2.2.1.3.2. Modelo cognitivo transaccional.

Lazarus y Folkman (1984) afirman que el estrés no se genera por causa del individuo ni del entorno, sino que es consecuencia de la interacción entre ambos, en el cual mencionan tres conceptos:

- 1) La sociedad como medio de adaptación: son las habilidades del enfermero para afrontar los estresores del entorno laboral en donde depende de la eficacia de las soluciones que le ha proporcionado su cultura en el que se está desarrollando y los recursos que posee, para poder tener la capacidad de afrontar las situaciones que se le presenten.
- 2) La sociedad como elemento configurador de personas y grupos: Influyen las fuerzas culturales que son los valores y las creencias compartidas por los grupos sociales; las variables sociales estructurales que son roles que ocupan los enfermeros dentro de un grupo; y las diferencias individuales es el modelador porque cada una de las personas tienen sus propios pensamientos, sentimientos, deseos, metas y consciencia e inconsciencia

de la situación estresante.

- 3) El efecto de las personas y los grupos sobre la sociedad: no sólo las personas se ven influidas por la sociedad en la que se desarrollan, sino que mediante su afrontamiento (pensamientos, sentimientos y conductas), ellos también pueden producir cambios sociales.

2.2.2. Bases teóricas de la variable bienestar psicológico.

2.2.2.1. Definiciones del bienestar psicológico.

Fenómeno psicológico profundo y complejo, el cual abarca distintas áreas de la vida de los individuos y por lo tanto no debería de estudiarse de forma específica; así mismo, esta muestra indicadores afectivos y cognitivos con respecto a la situación que transita en su vida (Horley y Little, 1985).

Proceso que tiene como consecuencia una valoración acerca de la relación del individuo con las distintas situaciones que ocurren a su alrededor, por ello tal valoración se encontraría ligada a pensamientos de valoración positiva o negativa sobre la calidad de sus materiales e interacciones a las que puede acceder (Ryff, 1989)

Sentido de felicidad o bienestar, la cual es una percepción subjetiva de la propia vida, tomando en cuenta cuatro aspectos generales: percepción personal del bienestar, bienestar en el trabajo, bienestar económico y bienestar en la relación de pareja (Sánchez-Cánovas, 1998)

Grado afectivo positivo que obtiene un individuo tras una evaluación satisfactoria de los aspectos psicológicos, sociales y físicos en el que se encuentra en la realidad, así como la forma como logra relacionarse con ellos, de esta forma los sujetos con un mayor nivel de bienestar psicológico sentirían sentimientos positivos al realizar una autoevaluación, concluyendo que se encuentran en una situación prodigiosa (García-Viniegras y Gonzáles, 2000)

Producto de una evaluación preferentemente positiva en cuando a la calidad de relaciones con amigos y familia, de tal forma que los sujetos perciben un mejor bienestar psicológico cuando existe una adecuada interacción con las personas más cercanas a él, entrando en segundo plano la presencia de objetos materiales, recursos económicos o de jerarquía (Figuroa, et al. 2005)

2.2.2.2. Dimensiones del bienestar psicológico.

Para Ryff (1989) el bienestar psicológico sería la resultante del desarrollo de seis dimensiones que componen los principales dominios de los seres humanos, y estos son:

2.2.2.2.1. Dimensión Auto aceptación.

Relacionado a la aceptación de los aspectos tanto físico como emocionales, los seres con calidad de vida la tienen porque el umbral de expectativa se encuentra en equilibrio con las expectativas desarrolladas, los sujetos con un bajo nivel en esta dimensión suelen renegar de sus características personales, entienden que les hace falta algo y por ello están incompletos, lo que resulta en su infelicidad.

Características de una persona con auto-aceptación

- Percepción adecuada y positiva del aspecto físico.
- Sensaciones de que se es una persona incompleta.
- Abierta a la crítica y dispuesta a la autocrítica.
- Percepción adecuada y positiva del aspecto socio emocional.

2.2.2.2.2. Dimensión Relaciones positivas con otros.

Una de las esferas de los sujetos muy importante es la vinculada a la relación que guardan con los otros sujetos, en esta medida la interacción se logra a partir de habilidades sociales, sin embargo la evaluación que tiene el sujeto sobre la calidad de las mismas debe ser acorde a ello, por el contrario los sujetos que perciban que sus relaciones con los demás son negativas, es decir angustiantes, ansiógena, estresantes o desafortunadas estarán sin una de las principales fuentes de refuerzo, evaluando su vida con una baja calidad y bienestar.

Características de una persona con buenas relaciones positivas

- Círculo social sano y positivo.
- Habilidades sociales bien desarrolladas.
- Elevada capacidad de establecer conversaciones y comunicación con otros en general.
- Pocos niveles de estrés, ansiedad y depresión.

2.2.2.2.3. *Dimensión Autonomía.*

Está referida a la libertad y seguridad emocional que han desarrollado, así como la no dependencia en la toma de decisiones, esto reduce considerablemente la angustia en la resolución de conflictos, puesto que es evidente que un sujeto sin autonomía tendrá constantemente episodios de angustia al tener que asumir una responsabilidad él solo.

Características de una persona con buena autonomía

- Se auto-percibe como un ser libre.
- Seguro emocionalmente.
- Capacidad elevada para tomar decisiones propias y defender o justificar dichas decisiones.
- Libertad emocional y bajos niveles de dependencia o co-dependencia.

2.2.2.2.4. *Dimensión Dominio del entorno.*

Se trata de la armonía que logra conseguir el individuo con el ambiente alrededor de él, una relación de cordialidad y tranquilidad con el contexto, ante ello queda necesario explicar que el bienestar psicológico se encuentra principalmente relacionado a los aspectos psicológicos, como la percepción y evaluación de las esferas principales, sin embargo el contexto también juega un papel importante cuando el ambiente resulta tremendamente hostil, afecta a la calidad de vida y el bienestar termina paulatinamente afectado.

Características de una persona con buen dominio del entorno

- Resiliente con el entorno estresante o ansiógeno.
- Se encuentra en armonía con lo que sucede a su alrededor.
- Se siente tranquilo con su contexto, aunque no duda en cambiar las cosas que le parecen peligrosas o nocivas para su bienestar.

2.2.2.2.5. *Dimensión Propósito en la vida.*

Los sujetos con bienestar psicológico han de tener metas flexibles y relativamente fáciles de alcanzar, por ello sienten satisfacción consigo mismos, el sentimiento de frustración es mínimo.

Características de una persona con un buen propósito en la vida

- Se plantea constantemente situaciones que facilitarán conseguir los objetivos o las metas propuestas para su vida.
- Abierta a los cambios de planes o a enfrentar las situaciones adversas.
- Satisfecha con su vida, sus decisiones y sus características.

2.2.2.2.6. Dimensión Crecimiento personal.

La auto superación es uno de los aspectos que más poseen las personas con bienestar psicológico, esto no se debe confundir con la imposición de metas fuera de lugar, altamente rígidas e inalcanzables, sino que estas iban acordes con las posibilidades en función al sujeto.

Características de una persona con un buen crecimiento personal

- Se propone metas u objetivos completamente realistas y que van de acuerdo con sus posibilidades y capacidades.
- Confía en sí mismo y en todo lo que puede conseguir.
- Ordena sus objetivos de acuerdo con las prioridades que tiene en dicho momento.
- Ve el crecer no solo como algo laboral o profesional, sino también como algo personal y que le servirá en la vida diaria.

2.2.2.3. Modelos teóricos del bienestar psicológico.

2.2.2.3.1. Modelo de Sánchez-Cánovas del bienestar psicológico.

Al ser el bienestar psicológico un constructo que abarca muchos aspectos de la vida de los individuos, Sánchez-Cánovas (1998) propone entenderla en base a dos grandes categorías, siendo la primera el nivel o grado de satisfacción con la vida, mientras que el segundo está referido a la frecuencia de pensamientos y emociones positivas que experimentaría el individuo en su día a día.

Para Sánchez-Cánovas (1998) la razón de vida de los individuos estaría en base a dos elementos principalmente, el primero relación con la satisfacción con la vida y el segundo con una predominancia de los aspectos positivos sobre los negativos; en el primero, los sujetos se sienten satisfechos con su performance,

orgullosos de sí mismos, el sentimiento de bienestar es una consecuencia de la aceptación del estado emocional actual; mientras que en el segundo el sujeto suele buscar la exposición a eventos positivos, agradables donde se sienta a gusto, ello haría que las sensaciones positivas se incrementen, así mismo en ocasiones puede buscar reducir las emociones negativas por medio de la evitación.

De aquí se desprenden cuatro áreas importantes, también conocidas como las grandes dimensiones del bienestar psicológico, estas serían la satisfacción que reporta el individuo en cuanto al estado psicológico y las emociones propias, a los bienes materiales que ha adquirido, a las posibilidades laborales que tiene y la relación con la pareja que ha desarrollado:

Dimensión Subjetivo: se trata del bienestar en cuanto al grado de satisfacción que tienen las personas con respecto al estado psicológico, a sus pensamientos y todo aquello con el equilibrio emocional que logran guardar.

Dimensión Material: se trata de la satisfacción en cuanto a la relación con el bien, y las normas socialmente aceptadas, en este sentido el joven identifica un grado de equilibrio en cuanto a esa esfera.

Dimensión Laboral: satisfacción en cuanto a la esfera laboral del individuo, se realiza en torno a los cambios sociales y laborales, está en relación con el sentimiento de competencia personal que guarda consigo mismo.

Dimensión Relación con la pareja: se trata de la evaluación en su relación con la pareja, la cual está en relación con la calidad que guarda con ella.

2.2.2.3.2. Modelo de tres vías de Seligman.

Desde la postura de la psicología positiva Seligman y Peterson (2003) afirman que los sujetos al alcanzar la felicidad experimentarían un conjunto de emociones agradables, así como satisfacción plena y goce emocional, todo ello estaría muy vinculado al bienestar psicológico, puesto que una persona con felicidad tiene bienestar general. El bienestar psicológico resulta una variable de mucho interés por que la psicología se ha tornado en las últimas décadas hacia la reducción de la patología sin interesarse por el trabajo en las potencialidades de los hombres.

Para estos autores tanto la felicidad como el bienestar pueden ser alcanzados mediante tres caminos principalmente:

Camino del placer

Es decir, frecuentar en mayor medida experiencias, situaciones o eventos positivos que desencadenen en los sujetos respuestas positivas y agradables, evitando los aspectos negativos de la vida.

Fuente comprometida

Es decir, alcanzar el bienestar mediante el correcto uso de la responsabilidad, el compromiso, la lealtad y la disciplina, ya que al ser empleadas el sujeto tendrá una respuesta de satisfacción en cuanto a su rendimiento, las metas serán alcanzadas y habrá una aceptación y evaluación positiva de los eventos alcanzados.

Vida trascendental

Es decir, frecuentar aspectos más significativos, importantes, trascendentales en la vida de los individuos puede mejorar el nivel de bienestar psicológico que han desarrollado hasta la fecha (Duckworth et al., 2005).

2.3. Definición de términos básicos.

Análisis. Operación del pensamiento que, en un proceso de indagación, cambia a método y consiste en descomponer mental o de forma abstracta una totalidad de datos en sus partes o elementos esenciales (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Análisis de datos. Fase del proceso de investigación que consiste en organizar la información recogida para que pueda ser tratada en forma analítica, describiendo, caracterizando e interpretando la información (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Antecedentes del estudio. Comprende la presentación de resúmenes de los principales estudios anteriores relacionados con el tema de investigación. Suelen incluirse estudios de los últimos 5 años, separando los realizados en el país de los realizados en el extranjero (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Bibliografía. Listado de todos los autores con los títulos de sus obras o libros de consulta y especialidad frente al tema investigado (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Ciencia. Conjunto organizado de conocimientos adquiridos mediante el método científico (Bernal, 2016).

Coefficiente de alfa de Cronbach. Índice de confiabilidad basada en la correlación ítem puntaje total del test, se aplica con reactivos cuyas alternativas sean polinómicas (Bernal, 2016).

Coefficiente de correlación. Índice numérico que indica el grado de relación o concomitancia entre dos variables (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Consentimiento informado. Principio ético normado para la investigación que exige a los investigadores informar a los sujetos participantes todos los aspectos cuestionables antes de que ellos decidan su participación (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Definición conceptual de la variable. Definición de una variable mediante conceptos teóricos (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Definición operacional de la variable. Definición de una variable por las operaciones o acciones que ha de realizar para medirla o manipularla (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Diseño de investigación. Modelo o esquema que adopta el investigador para establecer un mejor control de las variables estudiadas (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Enfoque cuantitativo. Estudios que se basan en la medición numérica, utilizan la recolección y análisis de datos para responder a preguntas de investigación y verificar hipótesis (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Hipótesis. Proposición, enunciado o supuestos que se formula como respuesta o resultado razonable o tentativo (Bernal, 2016).

Investigación. Proceso de recolección de datos para dar respuestas a preguntas o interrogantes planteadas, referidas al conocimiento de una realidad o a su transformación (Bernal, 2016).

Ítem. Pregunta o reactivo que configura una prueba, cuestionario o entrevista y que se elabora a partir de un indicador (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Nivel de significancia. Probabilidad de error que el investigador está dispuesto a asumir al rechazar la hipótesis nula (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Prueba de hipótesis. Prueba estadística que se utiliza para determinar si existe suficiente evidencia en una muestra de datos para inferir que cierta condición es válida para toda la población (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Teoría. Conjunto de conocimientos de concepción metódica, sistemática, organizado con exigencia lógicas, científicas, reflexivas y críticas, que permiten explicar el mundo que nos rodea a partir de los fenómenos que en él se presenta (Bernal, 2016).

Validación. Proceso de investigación tecnológica por el cual se demuestra la validez de instrumentos, técnicas o programas, dicho procedimiento puede apelar a técnicas estadísticas (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Variable. Atributo, propiedad o cualidad que manifiesta un objeto o persona, y que puede adoptar un número, valor o categoría (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general.

HG: Existe una relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

Ho: No existe una relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

3.1.2. Hipótesis específicas.

He₁: Existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

Ho: No existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

He₂: Existe relación directa significativa entre el bienestar psicológico y el Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

Ho: No existe relación directa significativa entre el bienestar psicológico y el Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

3.2. Variables de estudio

V1: Estrés

V2: Bienestar Psicológico

3.2.1. Definición conceptual

3.2.1.1. Variable estrés.

Conjunto de reacciones psicofisiológicas que parten desde la persona al evaluar determinadas situaciones de la vida cotidiana como estresantes o nocivas (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).

3.2.1.2. Variable bienestar psicológico.

Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva (Casullo, Brenlla, Castro, Soledad, Gonzales, Maganto y Morote, 2002).

3.2.2. Definición operacional.

3.2.2.1. Variable estrés.

Puntaje total medido a través de la Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983), constituida por dos dimensiones:

- Distrés o estrés negativo.
- Eustrés o estrés positivo.

Como se pueden observar en la tabla 1

3.2.2.2. Variable bienestar psicológico.

Puntaje total obtenido por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006), conformada por seis dimensiones:

- Auto-aceptación.
- Relaciones positivas.

- Autonomía.
- Dominio del entorno.
- Crecimiento personal.
- Propósito en la vida.

Como se pueden observar en la tabla 2.

Tabla 1.

Matriz de operacionalización del estrés

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés	Estrés negativo (distrés)	Percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias.	1, 2, 3, 8, 11,13	Ordinal
	Estrés positivo (eustrés)	Autoeficacia o control de las situaciones amenazantes.	4,5, 6, 7, 9,10, 12	

Tabla 2.

Matriz de operacionalización de bienestar psicológico

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	ESCALA DE MEDIDA
Bienestar psicológico	Auto-aceptación	Conciencia y aceptación de los valores personales y de las limitaciones que posee uno mismo.	1, 7, 17, 24	Ordinal
	Relaciones positivas	Capacidad de mantener relaciones cercanas con los demás, teniendo como base la confianza y la empatía.	2, 8, 12, 22,25	
	Autonomía	Autodeterminación y capacidad para resistir a las presiones sociales.	3, 4, 9, 13, 18, 23	
	Dominio del entorno	Capacidad para crear o seleccionar entornos que le favorezcan a satisfacer sus deseos y necesidades personales.	5, 10, 14, 19,29	
	Crecimiento personal	Proceso de desarrollo del potencial, a través de las experiencias y mejoras constantes.	21, 26, 27, 28	
	Propósito en la vida	Capacidad para tener metas en la vida y un sentido de direccionalidad; así como, otorgarle un sentido tanto a lo que se está viviendo como a lo que ya ocurrió.	6, 11, 15, 16,20	

3.3. Tipo y nivel de la investigación

3.3.1. Tipo de investigación.

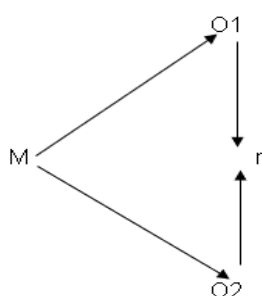
Esta indagación fue de tipo aplicada dado que los conocimientos fueron llevados a la práctica en la población de estudio. Carrasco (2008) nos refiere que “esta investigación se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad” (p. 43).

3.3.2. Nivel de investigación.

Al mismo tiempo, fue de nivel correlacional, al medir dos variables y evaluar su relación estadística. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), sostienen que “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (p. 98).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de investigación asumido fue no experimental, al observar y analizar en su contexto natural, sin manipular intencionalmente las variables. Finalmente, fue de corte transversal considerando que pretende describir las variables en un momento determinado y único (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El esquema del diseño de investigación es el siguiente



M = Personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del hospital nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

O1 = Bienestar psicológico.

O2 = Estrés.

R = Relación entre las variables.

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población.

Tal como sostiene Arias y Covinos (2021) la población viene a ser la agrupación o grupo de personas que concuerdan con determinadas especificaciones o cualidades semejantes entre ellos.

La población estuvo constituida por 110 enfermeros de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” administrado por el Ministerio de Salud del Perú, el cual está ubicado en el distrito de El Agustino en Lima Metropolitana.

3.5.2. Muestra.

La muestra viene a ser una pequeña parte o grupo de toda la población, es decir un subconjunto (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La muestra estuvo compuesta por el total de la población, es decir, se utilizó un censo para la elección de la misma (Del Cid, Méndez y Sandoval, 2011).

La muestra está constituida por 110 enfermeros de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” administrado por el Ministerio de Salud del Perú, el cual está ubicado en el distrito de El Agustino en Lima Metropolitana.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos.

Este estudio utilizó la técnica de la encuesta, que según Carrasco (2008) se define como “una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio investigativo” (p. 314).

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

El cuestionario fue seleccionado como instrumento, que consiste en un cúmulo de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios, con el fin de alcanzar objetivos del proyecto de investigación (Bernal, 2016).

Escala de Percepción Global de Estrés

a) Ficha técnica:

Tabla 3.

Ficha técnica de Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)

Nombre:	Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)
Nombre original:	Escala de Estrés Percibido (PSS).
Autores:	Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R.
Año:	1983.
Objetivo:	Evaluar el grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes por las personas.
Adaptación al español:	Remor E. y Carrobles JA. (2001).
Adaptación al Perú:	Guzmán-Yacaman, J. y Reyes-Bossio, M. (2018)
Tiempo de aplicación:	15 minutos.
Administración:	Individual y colectiva.
Ámbito de aplicación:	Población en general y clínica
Edad de aplicación:	18 años en adelante
Total, de ítems:	13.

Nota: Tomada de Guzmán-Yacaman, J. y Reyes-Bossio, M. (2018)

b) Aplicación y puntuaciones

La aplicación del instrumento puede ser de forma colectiva o individual, y tiene una duración aproximada de 15 minutos. Para cada ítem, existen 5 alternativas de respuestas: (1) Nunca, (2) casi nunca, (3) a veces, (4) casi siempre y (5) siempre. Los puntajes de la escala se consiguen a través de la reversión de sus puntajes en los siete ítems positivos (4, 5, 6, 7, 9, 10, 12), que se caracterizan por mostrar enunciados positivos. Por otro parte, los ítems negativos son 1, 2, 3, 8, 11, 13. En seguida, se suman los puntajes de los trece ítems, y también se suma por dimensiones.

Escala de Bienestar Psicológico

a) Ficha técnica

Tabla 4.

Ficha técnica de la Escala de Bienestar Psicológico

Nombre original:	Scales of Psychological Well-Being (SPWB)
Nombre traducido:	Escala de Bienestar Psicológico (EBP).
Autora:	Carol Ryff y Corey Lee Keyes
Año:	1995
Adaptación al español:	Darío Díaz, Raquel Rodríguez, Amalio Blanco, Bernardo Moreno, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck (2006)
Adaptación peruana:	Carranza (2015)
Tipo de aplicación:	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	20 minutos
Ámbito de aplicación:	Adolescentes y adultos
Significación:	Evalúa el nivel de bienestar psicológico mediante sus componentes: auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.
N.º de ítems:	29

Nota: Recuperada de Álvarez (2019)

b) Aplicación y puntuación

La aplicación es de forma individual o colectiva, y cuenta con una duración aproximada de 20 minutos. Para cada ítem, existen 5 alternativas de respuestas: (1) Nunca, (2) casi nunca, (3) a veces, (4) casi siempre y (5) siempre. Los puntajes de la escala y sus dimensiones se consiguen primero a través de la reversión de sus ítems inversos: 2, 8, 22, 4, 9, 13, 23, 5, 19 y 26. Después, se realiza una sumatoria de los puntajes que marcaron como alternativa para cada ítem, obteniéndose puntajes por dimensiones y global.

3.7. Métodos de análisis de datos

Una vez realizado el proceso de recolección de datos para la validez se efectuó bajo el criterio de un experto y la confiabilidad del instrumento por el estadígrafo de Alfa de Cronbach. Se digitaron los datos en una base de datos en el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 24. Se realizó el análisis estadístico descriptivo de las variables, especificando los valores obtenidos de la media, desviación estándar, así como los puntajes mínimo y máximo obtenidos. En seguida, para el análisis estadístico inferencial, se procedió a aplicar la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov – Smirnov (K-S) para precisar si los datos siguen o no la curva de distribución normal. Los datos no siguieron una distribución normal, por lo cual, se utilizó el coeficiente de correlación de rangos de Spearman. Cabe mencionar que se consideró un nivel de significancia de 0,05.

3.8. Aspectos éticos

Los artículos 81 y 87 del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, fueron considerados para el desarrollo de esta investigación. Estos artículos, indican que el investigador está obligado a informar a los participantes sobre las características que conlleva la investigación, protegiendo el bienestar y dignidad del participante, y que la información que se obtenga es de carácter confidencial. En consideración a los artículos mencionados, se informó al personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) del Hospital “Hipólito Unanue”, sobre el proceso de investigación, mediante un consentimiento informado el cual les permitió conocer los objetivos, la confidencialidad de los datos, carencia de riesgos y la autonomía de retirarse del estudio en cualquier instante, con el fin de que estén informados y puedan decidir, de manera voluntaria, participar o no según la persona estime conveniente.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados de la validación del instrumento

4.1.1. Validez de los instrumentos.

Los instrumentos de medición del estudio “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL “HIPÓLITO UNANUE” EN EL AGUSTINO, 2022”, fueron sometidos a la validación de contenidos a través del juicio de expertos, utilizando el formato de evaluación de los ítems de la tabla de Evaluación de Instrumentos por expertos, el cual tuvo el resultado que se detalla a continuación.

Los expertos que participaron en la validación de contenido fueron los profesionales Mg. Raúl Gualberto Quispe Taya y Mg. Diego Ismael Valencia Pecho con el siguiente resultado:

Tabla 5.
Validación por juicio de expertos

Experto	Institución	Precisar si hay suficiencia
Mg. Raúl Gualberto Quispe Taya	Universidad Privada Telesup	Si hay suficiencia
Mg. Diego Ismael Valencia Pecho	Universidad Autónoma del Perú	Si hay suficiencia

El detalle de estos resultados se muestra en el anexo 4.

4.1.2. Confiabilidad de los instrumentos

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos de la investigación “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL “HIPÓLITO UNANUE” EN EL AGUSTINO, 2022”, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach, mediante la varianza de los ítems y la varianza de puntaje total, cuya fórmula es la siguiente:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

K : número de preguntas o ítems

S_i^2 : Suma de varianzas de cada ítem.

S_T^2 : Varianza del total de filas (puntaje total de los jueces).

Cuanto menor sea la variabilidad de respuestas, es decir haya homogeneidad en las respuestas de cada ítem, mayor será el alfa de Cronbach.

Tabla 6.

Resumen de los datos para proceder con la confiabilidad

		n	%
Casos	Válidos	110	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	110	100,0

Tabla 7.

Alfa de Cronbach para la Escala de Bienestar Psicológico

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,736	29

Los resultados mostrados en la tabla 7, el coeficiente alfa de Cronbach es de 0,736, permitiendo concluir que los instrumentos son confiables.

4.2. Resultados de la Estadística descriptiva

4.2.1. Estadística descriptiva de la variable bienestar psicológico

4.2.1.1. Dimensión: Autoaceptación.

Tabla 8.

Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión Autoaceptación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	30	27,3	27,3	27,3
	Nivel medio	37	33,6	33,6	60,9
	Nivel alto	43	39,1	39,1	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

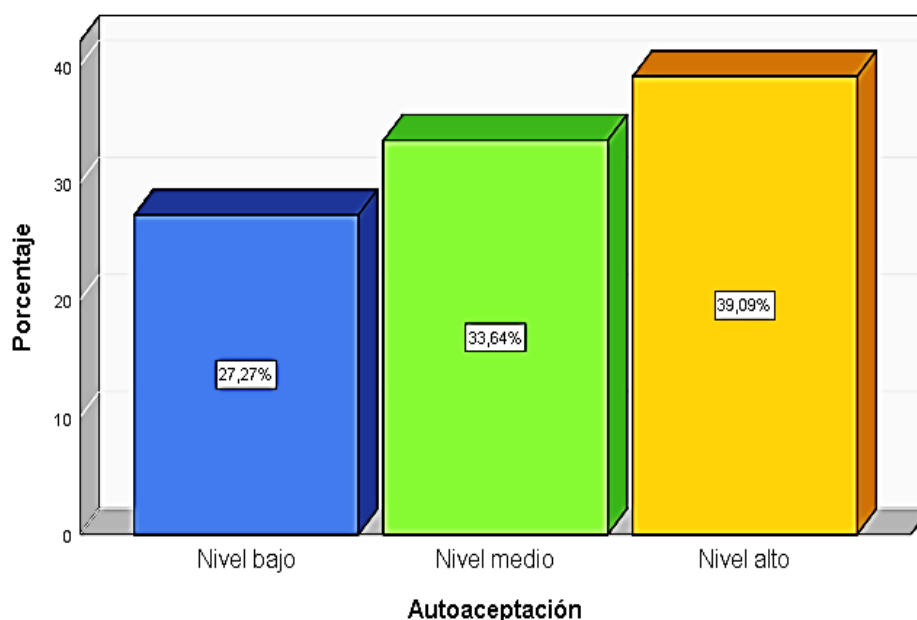


Figura 1. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Autoaceptación

En la tabla 8 y figura 1, se observan que el 39,1% (43) del personal de enfermería se posicionaron en el nivel alto para la dimensión Autoaceptación, seguido de un 33,6% (37) que lograron un nivel medio y el 27,3% (30) se ubicaron en un nivel bajo.

4.2.1.2. Dimensión: Relaciones positivas.

Tabla 9.

Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión relaciones positivas
Relaciones positivas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	33	30,0	30,0	30,0
	Nivel medio	61	55,5	55,5	85,5
	Nivel alto	16	14,5	14,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

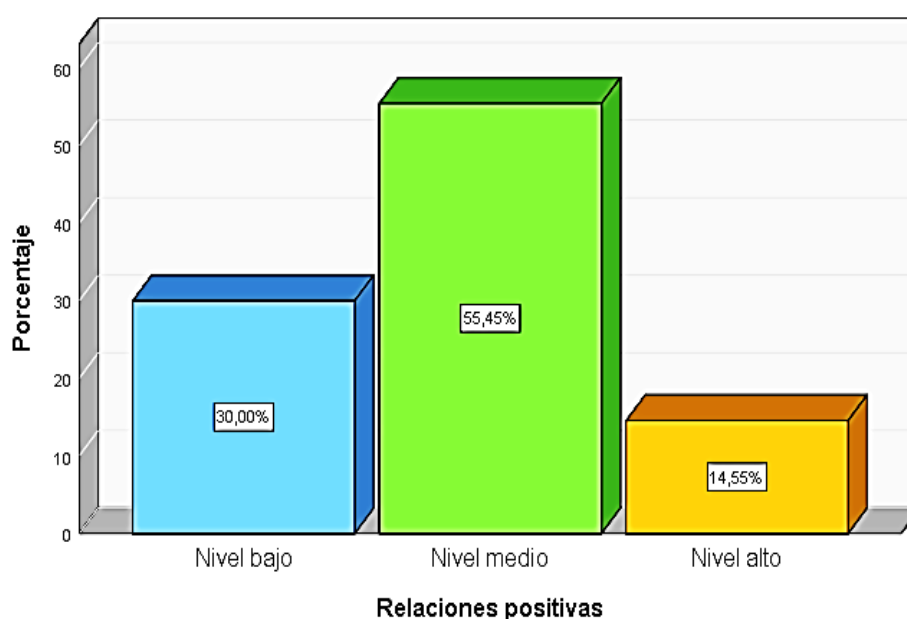


Figura 2. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Relaciones positivas

En la tabla 9 y figura 2, se observan que el 55,5% (61) del personal de enfermería alcanzaron un nivel medio para la dimensión Relaciones positivas, seguido de un 30,0% (33) que se ubicaron en un nivel bajo y el 14,5% (16) lograron un nivel alto.

4.2.1.3. Dimensión: Autonomía.

Tabla 10.

Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión autonomía

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	45	40,9	40,9	40,9
	Nivel medio	37	33,6	33,6	74,5
	Nivel alto	28	25,5	25,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

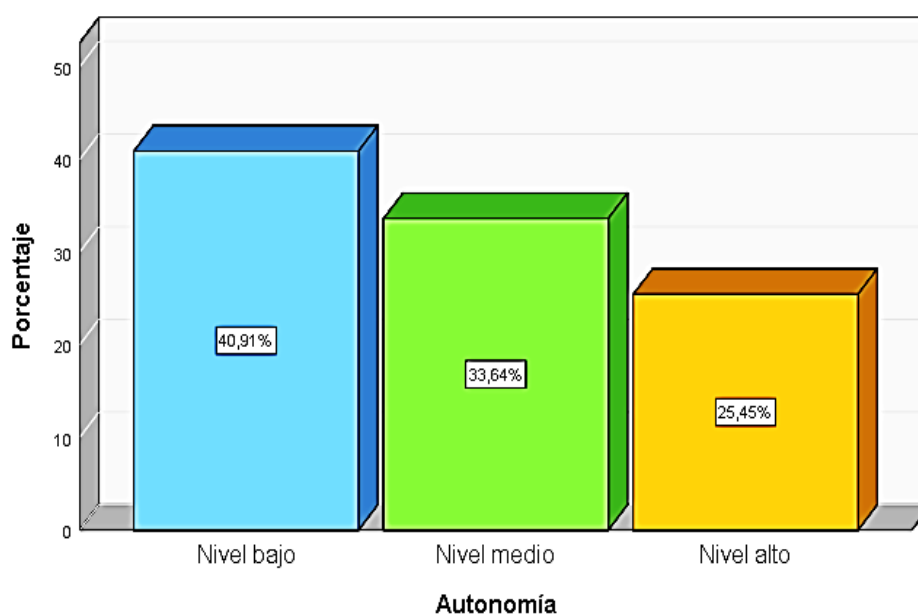


Figura 3. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Autonomía

En la tabla 10 y figura 3, se observan que el 40,9% (45) del personal de enfermería se ubicaron en un nivel bajo para la dimensión Autonomía, seguido de un 33,6% (37) que obtuvieron un nivel promedio y el 25,5% (28) se posicionaron en un nivel alto.

4.2.1.4. Dimensión: Dominio del entorno.

Tabla 11.

Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión dominio del entorno
Dominio del entorno

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	35	31,8	31,8	31,8
	Nivel medio	50	45,5	45,5	77,3
	Nivel alto	25	22,7	22,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

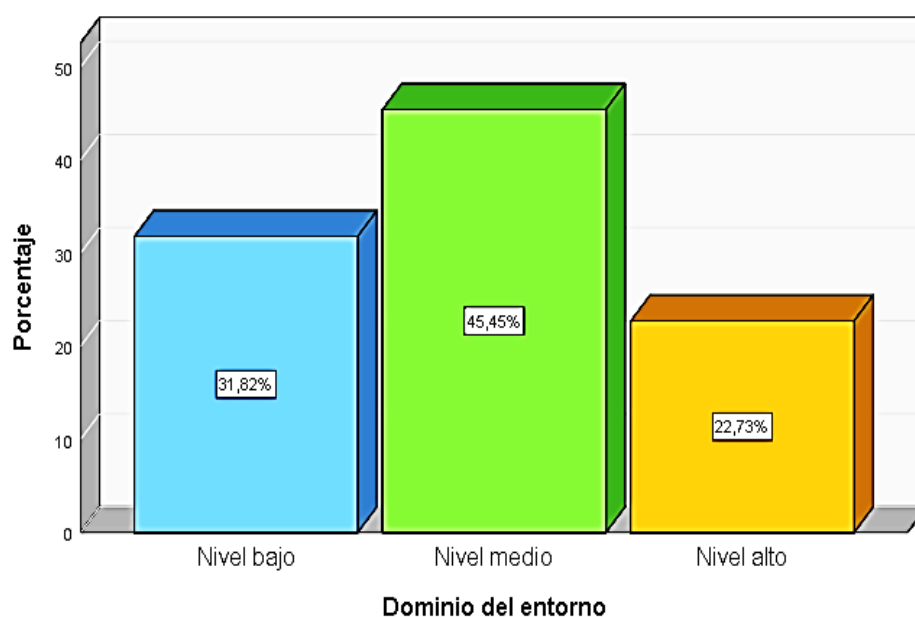


Figura 4. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Dominio del entorno

En la tabla 11 y figura 4, se observan que el 45,5% (50) del personal de enfermería alcanzaron un nivel medio para la dimensión Dominio del entorno, seguido de un 31,8% (35) que se encontraron en un nivel bajo y el 22,7% (25) se ubicaron en un nivel alto.

4.2.1.5. Dimensión: Crecimiento personal.

Tabla 12.

Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión crecimiento personal
Crecimiento personal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	30	27,3	27,3	27,3
	Nivel medio	23	20,9	20,9	48,2
	Nivel alto	57	51,8	51,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

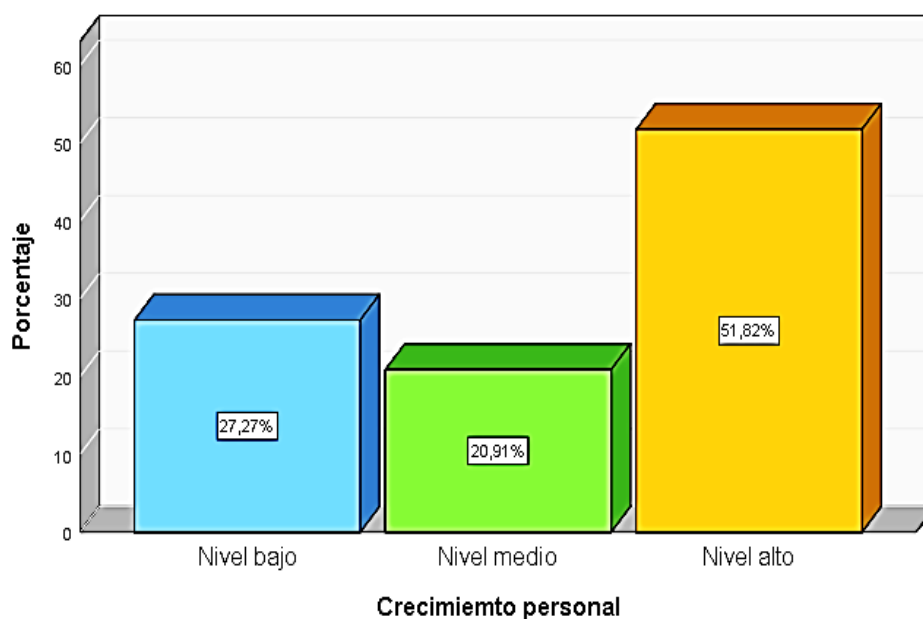


Figura 5. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Crecimiento personal

En la tabla 12 y figura 5, se observan que el 51,8% (57) del personal de enfermería se ubicaron en un nivel alto para la dimensión Crecimiento personal, seguido de un 27,3% (30) que alcanzaron un nivel bajo y el 20,9% (23) se situaron en un nivel medio.

4.2.1.6. Dimensión: Propósito en la vida.

Tabla 13.

Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión propósito en la vida
Propósito en la vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	44	40,0	40,0	40,0
	Nivel medio	47	42,7	42,7	82,7
	Nivel alto	19	17,3	17,3	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

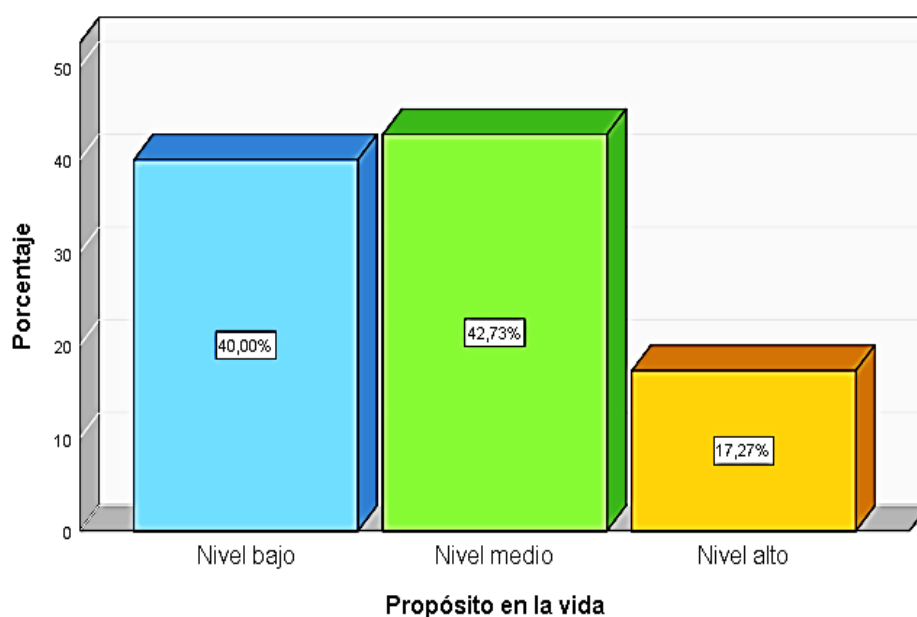


Figura 6. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Propósito en la vida

En la tabla 13 y figura 6, se aprecian que el 42,7% (47) del personal de enfermería alcanzaron un nivel promedio para la dimensión Propósito en la vida, seguido de un 40% (44) que se posicionaron en un nivel bajo y el 17,3% (19) consiguieron un nivel alto.

4.2.1.7. Variable: Bienestar psicológico.

Tabla 14.

Variable: Bienestar psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	36	32,7	32,7	32,7
	Promedio	42	38,2	38,2	70,9
	Alto	32	29,1	29,1	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

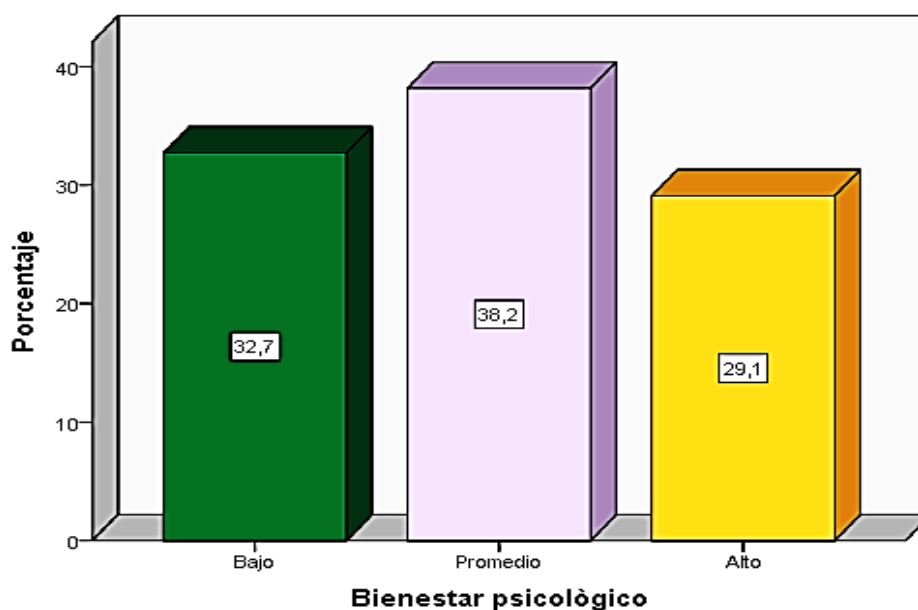


Figura 7. Gráfico de resultados baremados de la variable Bienestar psicológico

En la tabla 14 y figura 7, se aprecian que el 38,2% (42) del personal de enfermería adquirieron un nivel promedio para la variable Bienestar psicológico seguido de un 32,7% (36) que se posicionaron en un nivel bajo y el 29,1% (32) se obtuvieron un nivel alto.

4.2.2. Estadística descriptiva de la variable estrés.

4.2.2.1. Dimensión: Estrés positivo.

Tabla 15.

Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión Estrés positivo (eustrés)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	45	40,9	40,9	40,9
	Nivel medio	36	32,7	32,7	73,6
	Nivel alto	29	26,4	26,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

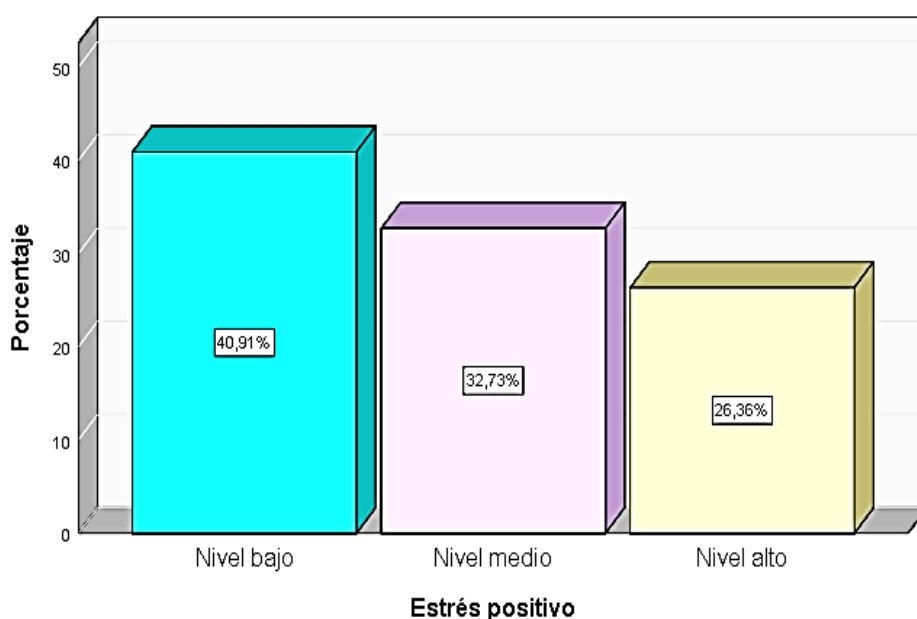


Figura 8. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Estrés positivo (eustrés)

En la tabla 15 y figura 8, se aprecian que el 40,9% (45) del personal de enfermería alcanzaron un nivel bajo para la dimensión Estrés positivo (eustrés), seguido de un 32,7% (36) que se posicionaron en un nivel medio y el 26,4% (29) adquirieron un nivel alto.

4.2.2.2. Dimensión: Estrés negativo.

Tabla 16.

Frecuencia de los resultados baremados de la dimensión Estrés negativo (distrés)
Estrés negativo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	47	42,7	42,7	42,7
	Nivel medio	36	32,7	32,7	75,5
	Nivel alto	27	24,5	24,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

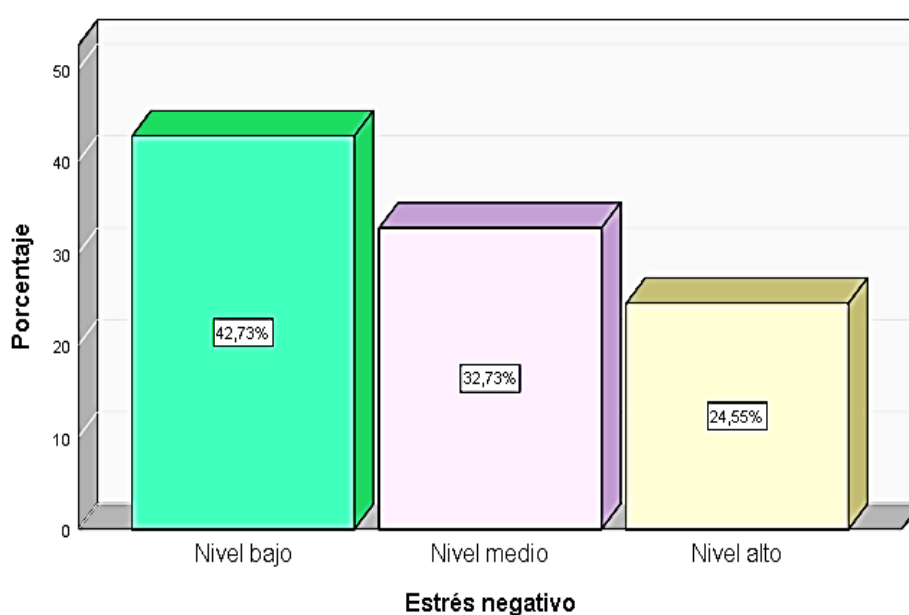


Figura 9. Gráfico de resultados baremados de la dimensión Estrés negativo (distrés)

En la tabla 16 y figura 9, se aprecian que el 42,7% (47) del personal de enfermería obtuvieron un nivel bajo para la dimensión Estrés negativo (distrés), seguido de un 32,7% (36) que lograron un nivel medio y el 24,5% (27) adquirieron un nivel alto.

4.2.2.3. Variable Estrés.

Tabla 17.

Frecuencia de los resultados baremados de la variable estrés

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	36	32,7	32,7	32,7
Promedio	49	44,5	44,5	77,3
Alto	25	22,7	22,7	100,0
Total	110	100,0	100,0	

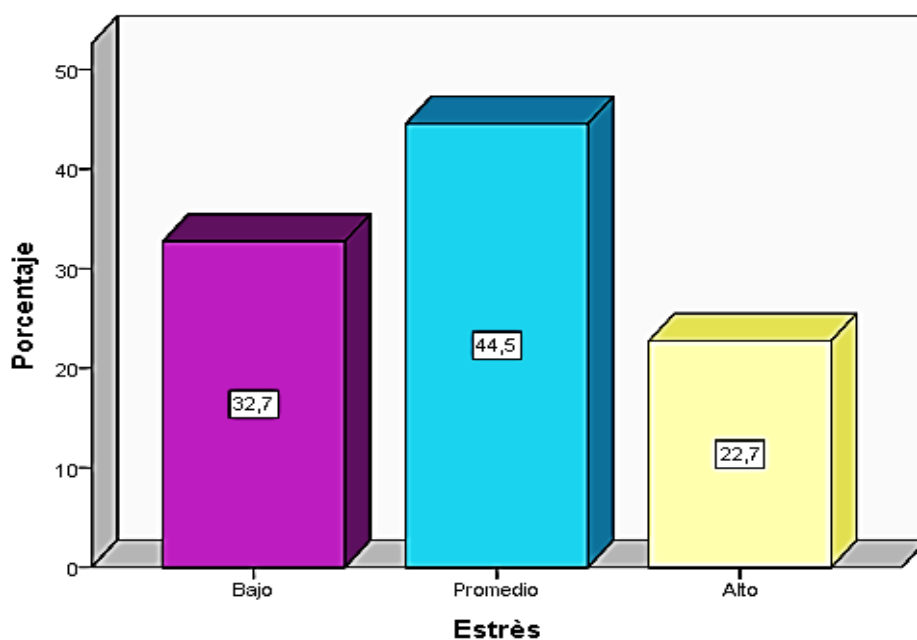


Figura 10. Gráfico de resultados baremados de la variable Estrés

En la tabla 17 y figura 10, se aprecian que el 44,5% (49) del personal de enfermería consiguieron un nivel promedio para la variable Estrés, seguido de un 32,7% (36) que lograron un nivel bajo y el 22,7% (25) obtuvieron un nivel alto.

4.3. Resultados de la Estadística Inferencial para la contrastación de hipótesis

4.3.1. Prueba de normalidad.

Para determinar el comportamiento de los datos recopilados, por tener una muestra mayor a 50 elementos, se utilizó la prueba de Kolmogórov-Smirnov los resultados se muestra en la tabla 18.

Tabla 18.
Prueba de Kolmogórov-Smirnov para determinar la normalidad de las variables

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
BIENESTAR PSICOLÓGICO	,138	110	,000	,119	110	,000
ESTRES	,193	110	,000	,134	110	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Teniendo en cuenta que:

Ho: Hipótesis nula = Demuestra homogeneidad (datos paramétricos).

Hi: Hipótesis alterna = Demuestra diferencias (datos no paramétricos).

Con un nivel de significancia de 0,05 (5%)

Toma de decisión: Al haber obtenido un valor de significancia de 0,000 para la variable estrés y 0,000 para la variable bienestar psicológico; al presentar ambas un $p < 0,05$ rechazamos la Ho; se decide que los datos procesados demuestran una tendencia no paramétrica.

Por lo tanto, para la contratación de las hipótesis y establecer el grado de relación se utilizará el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

4.3.2. Contrastación de la hipótesis general.

H_G: Existe una relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

H₀: No existe una relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

Tabla 19.

Prueba de Rho de Spearman de correlación entre bienestar psicológico y estrés
Correlaciones

		BIENESTAR PSICOLÓGICO		ESTRES
Rho de Spearman	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Coeficiente de correlación	1,000	-,652
		Sig. (bilateral)	.	,025
		N	110	110
		ESTRES		
		Coeficiente de correlación	-,652	1,000
		Sig. (bilateral)	,025	.
		N	110	110

Los resultados nos permiten afirmar, que la variable Bienestar psicológico y la variable Estrés, se relacionan significativamente; al tener un coeficiente de correlación de -0,652; que nos indica una relación negativa o indirecta moderada.

Decisión estadística:

Al tener un valor de significancia de 0,025 siendo este valor menor que 0,05 ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general de investigación.

Por lo tanto:

H_G: Existe una relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022, **es válida.**

4.3.3. Contrastación de las hipótesis específicas.

4.3.3.1. Contrastación de la primera hipótesis específica.

H_{e1}: Existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

H_o: No existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

Tabla 20.

Prueba de Rho de Spearman de correlación entre bienestar psicológico y estrés negativo (distrés)

			Correlaciones	
			BIENESTAR PSICOLÓGICO	Estrés negativo (distrés)
Rho de Spearman	BIENESTAR	Coefficiente de correlación	1,000	-,407
	PSICOLÓGICO	Sig. (bilateral)	.	,035
		N	110	110
Estrés negativo (distrés)		Coefficiente de correlación	-,407	1,000
		Sig. (bilateral)	,035	.
		N	110	110

Los resultados nos permiten afirmar, que la dimensión Estrés negativo (distrés) y la variable Estrés, se relacionan significativamente; al tener un coeficiente de correlación de -0,407; que nos indica una relación negativa o indirecta moderada.

Decisión estadística:

Al tener un valor de significancia de 0,035 siendo este valor menor que 0,05 ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la primera hipótesis específica de investigación.

Por lo tanto:

H_{e1}: Existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022, **es válida.**

4.3.3.2. Contrastación de la segunda hipótesis específica.

H_{e2}: Existe relación directa significativa entre el bienestar psicológico y el Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

H₀: No existe relación directa significativa entre el bienestar psicológico y el Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.

Tabla 21.

Prueba de Rho de Spearman de correlación entre bienestar psicológico y estrés positivo (eustrés)

		Correlaciones		
			Estrés positivo (eustrés)	BIENESTAR PSICOLÓGICO
Rho de Spearman	Estrés positivo (eustrés)	Coeficiente de correlación	1,000	,776
		Sig. (bilateral)	.	,008
		N	110	110
BIENESTAR PSICOLÓGICO	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Coeficiente de correlación	,776	1,000
		Sig. (bilateral)	,008	.
		N	110	110

Los resultados nos permiten afirmar, que la dimensión Estrés positivo (eustrés) y la variable Estrés, se relacionan significativamente; al tener un coeficiente de correlación de 0,776; que nos indica una relación positiva o directa alta.

Decisión estadística:

Al tener un valor de significancia de 0,008 siendo este valor menor que 0,05 ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la segunda hipótesis específica de investigación.

Por lo tanto:

Ho: No existe relación directa entre el bienestar psicológico y el Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022, **es válida.**

V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión de los resultados de la estadística descriptiva

5.1.1. Discusión de los resultados estadísticos descriptivos de la variable: Estrés.

Los resultados permitieron evaluar a la variable Estrés por intermedio de las dimensiones: Estrés negativo (distrés) y Estrés positivo (eustrés); a través de sus respectivos indicadores, obteniéndose resultados en la Prueba de Normalidad Kolmogórov-Smirnov de un nivel de significancia de 0,000, al ser $p < 0,05$, que demuestran una tendencia no paramétrica, y el 44,5% (49) del personal de enfermería consiguieron un nivel promedio para la variable Estrés, seguido de un 32,7% (36) que lograron un nivel bajo y el 22,7% (25) obtuvieron un nivel alto. coincidentes en la tendencia con las investigaciones reportadas de Sánchez Vera, K. (2020), Chávez Salazar, M. (2020), Quispe Paz, L. (2019) y Melgarejo Ugaz, C. (2018).

5.1.2. Discusión de los resultados estadísticos descriptivos de la variable: Bienestar psicológico.

Los resultados permitieron evaluar a la variable Bienestar psicológico por intermedio de las dimensiones: Auto-aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida; a través de sus respectivos indicadores, obteniéndose resultados en la Prueba de Normalidad Kolmogórov-Smirnov de un nivel de significancia de 0,000, al ser $p < 0,05$, que demuestran una tendencia no paramétrica, y el 38,2% (42) del personal de enfermería adquirieron un nivel promedio para la variable Bienestar psicológico seguido de un 32,7% (36) que se posicionaron en un nivel bajo y el 29,1% (32) se obtuvieron un nivel alto. coincidentes en la tendencia con las investigaciones reportadas de Chávez Salazar, M. (2020), Quispe Paz, L. (2019), Melgarejo Ugaz, C. (2018), Pillco Quispe, L. (2017), García-Torres, M., Aguilar-Castro, A., y García-Méndez, M. (2021), Ferraz Mesa, M. (2020) y Veliz Burgos, A., Dorner Paris, A., Soto Salcedo, A. y Ganga Contreras, F. (2018).

5.2. Discusión de los resultados de la estadística inferencial

5.2.1. Discusión de la contrastación de la hipótesis general.

La validez de la hipótesis general queda demostrada porque la variable Estrés se relaciona significativamente con la variable Bienestar psicológico en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022, por intermedio de la Prueba de Correlación Rho de Spearman donde se obtiene un valor de correlación $-0,652$ que nos determina una relación indirecta moderada. Y con un valor de significancia de $0,025$ menor para el alfa $0,05$ ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación coincidentes en la tendencia con las investigaciones reportadas de Chávez Salazar, M. (2020) quién reporta $r = -.176$, Pillco Quispe, L. (2017) que reporta $r = -.518$ y a nivel estadístico los resultados siguen las tendencias como lo indican los autores metodólogos Iglesias (2015) y Pino (2017)

5.2.2. Discusión de la contrastación de las hipótesis específicas.

5.2.2.1. *Discusión de la contrastación de la primera hipótesis específica.*

La validez de la primera hipótesis específica queda demostrada porque la dimensión Distrés o estrés negativo se relaciona significativamente con la variable Bienestar psicológico en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022, por intermedio de la Prueba de Correlación Rho de Spearman donde se obtiene un valor de correlación $-0,407$ que nos determina una relación indirecta moderada. Y con un valor de significancia de $0,035$ menor para el alfa $0,05$ ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación; coincidentes en la tendencia con las investigaciones reportadas de Chávez Salazar, M. (2020) quién reporta $r = -.176$, Pillco Quispe, L. (2017) que reporta $r = -.518$; a nivel estadístico los resultados siguen las tendencias como lo indican los autores metodólogos Iglesias (2015) y Pino (2017)

5.2.2.2. *Discusión de la contrastación de la segunda hipótesis específica.*

La validez de la segunda hipótesis específica queda demostrada porque la dimensión Eustrés o estrés positivo se relaciona significativamente con la variable Bienestar psicológico en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022, por intermedio de la Prueba de Correlación Rho de Spearman donde se obtiene un valor de correlación 0,776 que nos determina una relación directa alta. Y con un valor de significancia de 0,008 menor para el alfa 0,05 ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación; coincidentes en la tendencia con las investigaciones reportadas de Ferraz Mesa, M. (2020) quién reporta $r = .683$, Veliz Burgos, A., Dorner Paris, A., Soto Salcedo, A. y Ganga Contreras, F. (2018), quienes reportan $r = .53$; a nivel estadístico los resultados siguen las tendencias como lo indican los autores metodólogos Iglesias (2015) y Pino (2017)

VI. CONCLUSIONES

Se estableció la relación entre bienestar psicológico y estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022. Con los resultados obtenidos se puede afirmar que la relación de estas variables es indirecta moderada, determinada por el coeficiente de correlación Rho de Spearman que fue de -0,652 y al tener un valor de significancia de 0,025 menor que 0,05 ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, a mayor bienestar psicológico menor estrés.

Se estableció la relación entre el bienestar psicológico y Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022. Con los resultados obtenidos se puede afirmar que la relación entre la dimensión y la variable es indirecta moderada, determinada por el coeficiente de correlación Rho de Spearman que fue de -0,407 y al tener un valor de significancia den 0,035 menor que 0,05 ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, a mayor bienestar psicológico menor Diestrés.

Se estableció la relación entre el bienestar psicológico y Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022. Con los resultados obtenidos se puede afirmar que la relación entre la dimensión y la variable es directa alta, determinada por el coeficiente de correlación Rho de Spearman que fue de 0,776 y al tener un valor de significancia den 0,008 menor que 0,05 ($p < 0,05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, a mayor bienestar psicológico mayor Eustrés.

VII. RECOMENDACIONES

Realizar investigaciones acerca del estrés y el bienestar psicológico, ya sea entre ambas variables o relacionándolas con otras variables psicosociales; pero con diseño experimental, para poder establecer una mejor toma de decisiones al respecto en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino.

Impulsar Programas de Prevención y Promoción de la Salud Mental en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” con la finalidad de potenciar el proceso de adaptación y fortalecer tanto las áreas cognitivas como emocional.

Desarrollar programas de habilidades sociales entre el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital “Hipólito Unanue” en El Agustino para así optimizar las dimensiones del bienestar psicológico (Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósitos en la vida y crecimiento personal) y dar a conocer los estilos de afrontamiento al estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico*. (Tesis de pregrado). Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Arias, J. L. y Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación*. Arequipa, Perú: Enfoques Consulting EIRL.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. (4ta ed.). Pearson.
- Carranza, R. (2015). *Bienestar Psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2014*. (Tesis de maestría), Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú. Recuperado de upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/29/1/Tesis%20final.pdf
- Carrasco, S. (2008). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: San Marcos.
- Castillo, M. (2018). *Burnout y bienestar psicológico*. (Tesis de pregrado) Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango, Guatemala.
- Castillo, I., Torres, N., Ahumada, A., Cárdenas, K., & Licona, S. (2014). *Estrés laboral en enfermería y factores asociados*. *Revista Salud Uninorte*, 30(1), 34 - 43. <http://www.redalyc.org/pdf/817/81730850005.pdf>
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Soledad, M., Gonzáles, R., Maganto, C. y Morote, R. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Chávez, M. (2020). *Estrés laboral y bienestar psicológico en el personal asistencial de enfermería de un hospital de Cajamarca*. (Tesis de pregrado) Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. Recuperado de <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Comín, E., De la Fuente, I., & Gracia, A. (2011). *El estrés y el riesgo para la salud*. MAZ: Departamento de prevención.

- Davis, S., y Palladino, J. (2008). *Psicología*. México: Prentice Hall.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B. Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572 – 577. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629–651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Ferraz, M. (2020). *Factores laborales que inciden sobre el estado de bienestar psicológico, satisfacción y estrés en el personal de enfermería dentro del área quirúrgica hospitalaria*. [Tesis de Doctorado] Escuela Internacional de Doctorado. Universidad de Murcia, España.
- Figueroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66 – 72.
- García, F., Cova-Solar, F., Bustos-Torres, F., Reyes-Pérez, E. (2017). *Burnout y Bienestar psicológico de funcionarios de Unidades de Cuidados Intensivos*. [Tesis de Maestría] Universidad de Concepción, Chile.
- García-Torres M., Aguilar-Castro A. J., & García-Méndez M. (2021). Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, 14(2), 96-106. <https://doi.org/10.24310/epsiescpsi.v14i2.13618>
- García-Viniegras, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16 (6), 86 – 92.
- Guadalupe, J. y Vaca, G. (2018). *Estrés laboral y ansiedad en el personal de enfermería del Instituto Psiquiátrico “Sagrado Corazón” Periodo 2017 – 2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chumborazo. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4918>

- Guzman-Yacaman, J. y Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36 (2), 719-750. Recuperado de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/20033>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- Horley, J. y Little, B. (1985). Affective and cognitive components of global subjective WellBeing measure. *Social Indicators Research*, 17, 189 – 197.
- Huang, J., Han, M., Luo, T., Ren, A. & Zhou, X. (2020). Mental health survey of 230 medical staff in a tertiary infectious disease hospital for COVID-19. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi*, 38(0). Recuperado de doi: 10.3760/cma.j.cn121094-20200219-00063
- Iglesias María Emilia (2015). *Metodología de la Investigación científica: Diseño y elaboración de protocolos y proyectos*. Ciudad autónoma de Buenos Aires: Centro de publicaciones educativas y material didáctico Primera edición, junio de 2015, Argentina
- Karasek, R. (1990). *Trabajo saludable - el estrés, la productividad y la reconstrucción de la vida laboral*. New York: Nueva York: Basic Books.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher Stress, Prevalence, Sources and Symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 48, 323-365. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x>
- Lazarus, S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping / Estrés y procesos cognitivos*. Nueva York: Barcelona.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lopategui, E. (2000). *Estrés: Concepto, causas y control*. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- Melgarejo, C. (2018). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en*

trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz.

Muñoz-Fernández, S., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez-Guerrero, O. y Esquivel-Acevedo, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr Mex*, 41(S1), 127-36. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>

Palomino, C., & Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(4).

Pillco, L. (2017). *Burnout y Bienestar psicológico en enfermería intensiva de un hospital de Lima Metropolitana.* (Tesis de Maestría) Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/8699>

Pino Gotuzzo Raúl (2017). *Metodología de la Investigación.* Editorial San Marcos E.I.R.L.

Quispe, L. (2019). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas.* (Tesis de pregrado) Universidad César Vallejo.

Quispe, R. (2020). *Nivel de estrés en el personal de enfermería frente a la situación de emergencia sanitaria en un área de hospitalización de un hospital de Lima - 2020.* (Tesis de pregrado). Universidad privada Norbert Wiener. Recuperado de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/4007>

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological.

Saltos, M., Pérez, C., Rogelio, M., Linares, S. (2018). Análisis de la carga laboral del personal de enfermería, según gravedad del paciente. *Revista Cubana de Enfermería*, 34 (2).

Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación*

científica, tecnológica y humanista. Editorial de la Universidad Ricardo Palma.

Sánchez, R. (2020). *Sobrecarga laboral y bienestar psicológico del personal de enfermería, Hospital Nacional Dos de Mayo*. [Tesis de pregrado] Universidad Autónoma de Ica.

Sánchez, K. (2017). *Prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGGs)*. [Tesis de Maestría] Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Manual Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.

Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Escala de Bienestar psicológico (3ª ed.)*. Madrid: TEA

Selye, H. (1936). A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138(32). <https://doi.org/10.1038/138032a0>

Selye, H. (1951). The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation. *American Journal of Medicine*, 549-555.

Silvera, J. (2020). *Miedo al COVID en personal de enfermería que labora en el Hospital Hipólito Unanue, 2020*. [Tesis de pregrado] Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima, Perú.

Vásquez, R., Amado, J., Ramírez, F., Velásquez, R. y Huari, R. (2015). Sobredemanda de atención médica en el servicio de emergencia de adultos de un hospital terciario, *Revista Scielo*, 77(4), 379-385.

Veliz, A., Dorner, A., Soto, A., Reyes, J. y Ganga, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Revista Scielo*, 16 (2), 259-266. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v16n2/ms09216.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL “HIPÓLITO UNANUE” EN EL AGUSTINO, 2022

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE DE INVESTIGACIÓN	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer la relación entre bienestar psicológico y estrés en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Estrés.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distrés. • Eustrés. 	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental, transversal</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Establecer la relación entre el bienestar psicológico y Distrés o estrés negativo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.</p>	<p>Variable 2:</p> <p>Bienestar psicológico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-aceptación • Relaciones positivas • Autonomía • Dominio del entorno • Crecimiento personal. • Propósito en la vida. 	<p>Población: 110 enfermeras</p> <p>Muestra: 110 enfermeras de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue”</p> <p>Técnicas: Encuesta</p>
<p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022?</p>	<p>Establecer la relación entre el bienestar psicológico y Eustrés o estrés positivo en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional “Hipólito Unanue” en El Agustino, 2022.</p>		<p>Instrumentos: Escala de Percepción Global de Estrés Escala de Bienestar Psicológico</p> <p>Método de análisis de datos: Mediante paquete estadístico SPSS versión 24.</p>

Anexo 2. Matriz de operacionalización

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Estrés	Estrés negativo (distrés)	Percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias	1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?	Cuestionario Escala de Likert (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
			2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	
			3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	
			8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta de que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	
			11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	
			13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	
	Estrés positivo (eustrés)	Autoeficacia o control de las situaciones amenazantes.	4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	Cuestionario Escala de Likert (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
			5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	
			6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	
			7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	
			9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	
			10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?				

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Bienestar psicológico	Auto-aceptación	Conciencia y aceptación de los valores personales y de las limitaciones que posee uno mismo	1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.	Cuestionario Escala de Likert (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
			7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	
			17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	
			24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	
	Relaciones positivas	Capacidad de mantener relaciones cercanas con los demás, teniendo como base la confianza y la empatía	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	Cuestionario Escala de Likert (5) Nunca (4) Casi nunca (3) A veces (2) Casi siempre (1) Siempre
			8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	
			12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	
			22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	
			25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	
	Autonomía	Autodeterminación y capacidad para resistir a las presiones sociales	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	
			4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	
			9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	
			13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	
			18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	
			23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	
	Dominio del entorno	Capacidad para crear o seleccionar entornos que le favorezcan a satisfacer sus deseos y necesidades personales.	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	
			10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	
			14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	
			19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	
			29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	
Crecimiento personal	Proceso de desarrollo del potencial, a través de nuevas experiencias y mejoras constantes.	21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.		
		26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.		
		27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.		
		28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.		
Propósito en la vida	Capacidad para tener metas en la vida y un sentido de direccionalidad; así como,	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.		
		11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.		
		15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.		

		otorgarle un sentido tanto a lo que se está viviendo como a lo que ya ocurrió.	16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	
			20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	

Anexo 3. Instrumentos

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS

Instrucciones:

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta marca solo una opción.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
5	4	3	2	1

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto(a) porque algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta de que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					

9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Instrucciones:

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (X).

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
5	4	3	2	1

Ítems	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.					
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.					
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.					
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.					
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo(a).					
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.					
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					

11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo (a).					
12. Siento que mis amistades aportan en mi vida personal.					
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.					
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo hoy en día.					
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
18. Tengo en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.					
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo(a).					
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.					
24. En su mayor parte, me siento orgulloso(a) de quien soy y la vida que llevo.					
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
26. Pienso realmente que en el transcurrir de los años no he mejorado mucho como persona.					
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.					
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.					

Anexo 4. Validación de Instrumentos

N°	Dimensiones/ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	VARIABLE 1: ESTRÉS							
	Dimensión: ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS)	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto(a) porque algo pasó de forma inesperada?	X		X		X		
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X		X		X		
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X		X		X		
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	X		X		X		
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X		X		X		
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	X		X		X		
	Dimensión: ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)							
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X		X		X		
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X		X		X		
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X		X		X		
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X		X		X		
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X		X		X		

N°	Dimensiones/ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	VARIABLE 1: BIENESTAR PSICOLÓGICO							
	Dimensión: AUTO-ACEPTACIÓN	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo(a).	X		X		X		
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
24	En su mayor parte, me siento orgulloso(a) de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
	Dimensión: RELACIONES POSITIVAS							
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
12	Siento que mis amistades aportan en mi vida personal.	X		X		X		
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
	Dimensiones: AUTONOMÍA							
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X		
	Dimensiones: DOMINIO DEL ENTORNO							

5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo hoy en día.	X		X		X		
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
	Dimensiones: CRECIMIENTO PERSONAL							
21	En general, con el tiempo, siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo(a).	X		X		X		
26	Pienso realmente que en el transcurrir de los años no he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.	X		X		X		
	Dimensiones: PROPÓSITO EN LA VIDA							
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo(a).	X		X		X		
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		

Observar si hay suficiencia:

SI HAY SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X), Aplicable después de corregir (), No aplicable ()

Apellidos y nombre del Jurado validador:

Mg. Diego Ismael Valencia Pecho.

DNI: 46196305.

Especialidad del Validador:

Psicología Clínica y de la Salud.



.....
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

N°	Dimensiones/ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	VARIABLE 1: ESTRÉS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión: ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS)							
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto(a) porque algo pasó de forma inesperada?	X		X		X		
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X		X		X		
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X		X		X		
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta de que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	X		X		X		
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X		X		X		
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	X		X		X		
	Dimensión: ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)							
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X		X		X		
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X		X		X		
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X		X		X		
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X		X		X		
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X		X		X		

N°	Dimensiones/ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	VARIABLE 1: BIENESTAR PSICOLÓGICO							
	Dimensión: AUTO-ACEPTACIÓN	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo(a).	X		X		X		
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
24	En su mayor parte, me siento orgulloso(a) de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
	Dimensión: RELACIONES POSITIVAS							
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
12	Siento que mis amistades aportan en mi vida personal.	X		X		X		
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
	Dimensiones: AUTONOMÍA							
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X		
	Dimensiones: DOMINIO DEL ENTORNO							
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		

10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo hoy en día.	X		X		X		
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
Dimensiones: CRECIMIENTO PERSONAL								
21	En general, con el tiempo, siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo(a).	X		X		X		
26	Pienso realmente que en el transcurrir de los años no he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.	X		X		X		
Dimensiones: PROPÓSITO EN LA VIDA								
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo(a).	X		X		X		
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		

Observar si hay suficiencia:

SI HAY SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X), Aplicable después de corregir (), No aplicable ()

Apellidos y nombre del Jurado validador:

Mg. Raúl Gualberto Quispe Taya.

DNI: 08086028.

Especialidad del Validador:

Maestro en Docencia Universitaria.



.....
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI 08086028

Anexo 5. Matriz de datos

Variable	VARIABLE 1: ESTRÉS												
Dimensión	ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS)						ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)						
Ítems	P1	P2	P3	P8	P11	P13	P4	P5	P6	P7	P9	P10	P12
1	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3
4	4	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4
5	2	5	5	5	1	1	2	1	4	5	1	4	3
6	2	4	3	5	3	3	3	5	5	3	1	5	5
7	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	3	4	3
8	3	5	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2
9	3	4	3	5	3	4	2	5	5	4	5	3	3
10	4	3	4	3	2	4	5	2	5	4	5	2	3
11	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3
12	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	2	2	4
13	3	4	4	3	2	4	5	5	5	4	5	4	5
14	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4
15	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3
16	3	3	3	1	3	4	5	5	5	5	5	5	4
17	3	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	3	5
18	3	2	3	2	3	3	4	5	4	3	3	3	3
19	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
20	5	5	5	3	3	4	5	5	4	4	5	3	3
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	3	3	3	1	4	3	2	4	5	3	3	3	3
23	3	3	4	3	4	3	5	5	5	3	2	5	3
24	3	4	5	3	3	4	5	2	5	4	5	2	3
25	3	3	4	2	2	3	5	5	5	5	4	4	2
26	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2

27	3	4	5	3	3	3	5	4	4	3	4	3	4
28	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3
29	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
30	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5
31	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	3	3
32	3	4	4	1	3	3	5	5	5	5	5	3	3
33	3	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4
34	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
35	4	5	5	3	4	5	2	5	5	4	5	4	4
36	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	2	3
37	3	3	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5
38	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5
39	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3
40	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
41	2	4	3	5	3	3	3	5	5	3	1	5	5
42	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	3	4	3
43	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4
44	3	3	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5
45	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
46	2	4	3	5	3	3	3	5	5	3	1	5	5
47	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	3	4	3
48	4	5	5	3	4	5	2	5	5	4	5	4	4
49	3	4	4	1	3	3	5	5	5	5	5	3	3
50	3	4	2	5	3	4	4	3	5	4	4	3	4
51	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4
52	3	3	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5
53	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
54	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5
55	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
56	3	3	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5
57	4	5	5	3	4	5	2	5	5	4	5	4	4
58	3	4	4	1	3	3	5	5	5	5	5	3	3

59	3	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4
60	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
61	3	3	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5
62	3	4	4	1	3	3	5	5	5	5	5	3	3
63	3	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4
64	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
65	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5
66	3	4	4	1	3	3	5	5	5	5	5	3	3
67	3	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4
68	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
69	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	2	2	4
70	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
71	2	4	3	5	3	3	3	5	5	3	1	5	5
72	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	3	4	3
73	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4
74	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
75	3	3	3	5	3	2	5	3	5	3	5	5	5
76	4	5	5	3	4	5	2	5	5	4	5	4	4
77	3	4	4	1	3	3	5	5	5	5	5	3	3
78	3	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4
79	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
80	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	2	2	4
81	4	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4
82	3	4	4	1	3	3	5	5	5	5	5	3	3
83	3	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4
84	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
85	3	4	4	3	4	4	5	5	5	4	5	4	5
86	2	5	1	5	2	2	2	1	4	5	1	4	3
87	4	5	5	3	4	5	2	5	5	4	5	4	4
88	4	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4
89	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
90	3	4	4	3	2	4	5	5	5	4	5	4	5

91	2	5	1	5	1	5	2	1	4	5	1	4	3
92	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
93	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4
94	4	5	5	3	4	5	2	5	5	4	5	4	4
95	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
96	2	5	1	5	1	1	2	1	4	5	1	4	3
97	3	4	4	3	2	4	5	5	5	4	5	4	5
98	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
99	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	2	2	4
100	2	5	1	5	1	1	2	1	4	5	1	4	3
101	3	4	4	3	2	4	5	5	5	4	5	4	5
102	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3
103	4	5	5	3	4	5	2	5	5	4	5	4	4
104	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5
105	2	5	1	5	1	2	2	1	4	5	1	4	3
106	4	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4
107	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	2	2	4
108	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
109	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	2	2	4
110	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3

Variable	VARIABLE 1: BIENESTAR PSICOLÓGICO																												
Dimensión	AUTO-ACEPTACIÓN				RELACIONES POSITIVAS					AUTONOMÍA					DOMINIO DEL ENTORNO					CRECIMIENTO PERSONAL				PROPÓSITO EN LA VIDA					
Ítems	P1	P7	P17	P24	P2	P8	P12	P22	P25	P3	P4	P9	P13	P18	P23	P5	P10	P14	P19	P29	P21	P26	P27	P28	P6	P11	P15	P16	P20
1	5	5	5	5	5	5	3	4	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5
2	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
4	5	5	4	5	5	1	3	3	5	2	3	4	5	3	3	3	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5
5	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	2	5	5	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5
6	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	5	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5
7	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	1	5	
8	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5
9	5	5	5	5	5	3	5	3	5	1	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	4	5	4	5	5	4	3	3	5	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	5	5	1	4	5	5	4	5	5	5
11	3	3	2	3	3	3	1	4	2	2	3	3	5	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3
12	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
13	5	1	5	5	4	4	2	3	3	3	2	5	3	5	4	5	1	1	4	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5
14	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
15	4	5	4	5	5	5	3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5
16	5	5	5	5	5	3	5	3	5	1	5	5	3	3	1	1	4	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
17	5	5	4	2	4	3	1	3	4	2	5	4	1	3	1	5	5	4	1	5	2	1	5	5	5	2	5	5	5
18	3	4	3	5	1	3	3	3	5	3	4	2	3	3	2	3	3	5	3	5	4	1	4	4	4	4	2	3	4
19	5	5	5	5	4	5	1	5	5	1	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
20	4	5	5	5	5	5	3	3	3	1	5	5	5	3	5	5	5	3	5	1	5	1	5	5	5	5	3	3	5
21	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3

22	4	5	1	5	4	3	1	1	5	3	5	5	1	4	1	4	5	4	1	5	3	1	5	5	5	2	5	3	3	
23	4	5	1	5	4	4	5	3	5	1	5	3	5	1	1	2	4	5	2	4	1	3	2	4	3	5	4	3	5	
24	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	3	2	5	
25	3	5	5	5	4	5	2	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	
26	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
28	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	
29	5	5	4	5	5	1	3	5	5	2	3	4	5	3	3	3	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
31	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	
32	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
33	4	4	4	4	5	2	4	4	4	2	4	4	3	3	4	1	2	4	5	4	4	2	4	4	4	4	2	4	5	
34	5	5	4	4	2	5	3	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4
35	4	4	45	5	1	5	4	5	4	2	5	5	2	4	2	4	5	4	4	1	4	1	5	5	4	4	4	4	4	
36	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
37	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	
38	5	5	4	5	5	1	3	5	5	2	3	4	5	3	3	3	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	
39	4	5	4	5	5	5	5	4	5	1	5	4	2	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
41	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	
42	5	5	5	5	5	3	3	3	1	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
43	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
44	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
45	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	

46	5	5	4	5	5	1	3	5	5	2	3	4	5	3	3	3	1	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5		
47	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5	
48	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	
49	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
50	3	5	5	5	2	4	3	2	4	5	4	3	5	3	2	4	4	5	2	5	1	3	4	4	4	5	4	4	2	
51	4	5	5	5	3	5	3	3	4	3	5	4	5	1	5	5	3	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
52	5	5	5	5	5	4	5	5	2	2	5	4	1	2	4	5	5	2	5	2	4	5	5	4	4	4	5	4	5	
53	2	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	2	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
54	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
55	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
56	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5	
57	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	
58	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
59	3	5	5	5	2	4	3	2	4	5	4	3	5	3	2	4	4	5	2	5	1	3	4	4	4	5	4	4	2	
60	4	5	5	5	3	5	3	3	4	3	5	5	5	1	5	5	3	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
61	5	5	4	5	5	1	3	5	5	2	3	4	5	3	3	3	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	
62	5	5	5	5	5	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
63	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
64	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5	
65	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	
66	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
67	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
68	5	5	5	5	5	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
69	3	5	5	5	2	4	3	2	4	5	4	3	5	3	2	4	4	5	2	5	1	3	4	4	4	5	4	4	2	

70	4	5	5	5	3	5	3	3	4	3	5	5	5	1	5	5	3	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
71	5	5	5	5	5	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
72	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
73	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5	5	
74	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	
75	5	5	4	5	5	1	3	5	5	2	3	4	5	3	3	3	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	
76	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	
77	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
78	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	
79	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	
80	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	2	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5	5	
81	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	5	2	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	
82	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
83	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	
84	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	
85	3	5	5	5	2	4	3	2	4	5	4	3	5	3	2	4	4	5	4	5	1	3	4	4	4	5	4	4	2	2	
86	4	5	5	5	3	5	3	3	4	3	5	5	5	1	5	5	3	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
87	5	5	5	5	5	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	
88	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
89	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	
90	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	
92	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	1	5	5	5	
93	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	

94	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
96	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
97	5	5	5	5	3	3	1	3	5	3	5	3	5	1	3	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5
98	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5
99	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
100	5	5	4	5	5	1	3	5	5	2	3	4	5	3	3	3	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5
101	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5
102	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5
103	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5
104	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5
105	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
106	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5
107	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5
108	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
109	5	5	5	5	5	5	3	2	4	1	5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5
110	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4

Anexo 6. Propuesta de valor

Programa de afrontamiento para el estrés

1. Objetivo.

El programa preventivo es realizado con la finalidad de que el personal asistencial de enfermería del Hospital Nacional Hipólito Unanue del área de Unidad Cuidados Intensivos desarrolle las herramientas necesarias para afrontar el estrés mediante diferentes técnicas que ayudarán a controlarlo o disminuirlo significativamente, puesto que el estrés es un factor importante que afecta funcionalmente a la persona en varios aspectos de su vida, entre ellos el aspecto laboral.

2. Características generales del taller.

El taller está compuesto por cuatro sesiones, las cuales se distribuirían una sesión por semana, es un taller vivencial con una totalidad de cuatro horas.

La finalidad del taller es que los asistentes realicen actividades prácticas para la mejor comprensión de los conceptos, y para la aplicación de estos en la vida diaria; es decir que los asistentes tengan las herramientas necesarias para enfrentarse al estrés desde sus diferentes puntos de afrontamiento.

3. Criterios para la realización del taller.

- Se busca abordar temas de afrontamiento del estrés,
- Se propone realizar un taller en el que los participantes realmente aprendan.
- Se busca que los participantes realmente apliquen estos conocimientos.
- Es importante la participación de los asistentes en el taller.
- Se realizar un taller dinámico, que llame la atención de los y las participantes.

4. Materiales.

Se requerirá un espacio libre y tranquilo, sin ruidos y distracciones, y que cuente con sillas cómodas para los asistentes, un folder con información básica sobre el taller y con hojas en blanco para que los asistentes tomen nota.

Taller de Técnicas para el afrontamiento del estrés.

Objetivo general: Que los participantes del taller aprendan las técnicas necesarias para el afrontamiento adecuado del estrés tanto conductualmente como cognitivamente.

Distribución del programa "AFRONTANDO EL ESTRÉS"		
Despliegue del programa		
DATOS GENERALES	Zona:	Pabellón C2 - UCI
	Instructores:	Isuiza Gómez, Norith Huanca Torres, Ana Andrea
	Nº de sesiones:	4 (una por semana)
	Duración:	40 minutos por sesión
	Actividades por sesión:	Bienvenida
		Desarrollo del tema
		Dinámica
		Evaluación de conocimientos
		Cierre
Complemento:	A los participantes se le otorgara un premio	

Sesión N°1 presentación del Programa y la ley 29783		Duración 40 Min	
Objetivo:	Concientizar a los trabajadores del Área de Cuidados Críticos, sobre lo importante y beneficioso que será desarrollar el programa.	-	
Herramientas:	Diapositivas, cañón multimedia, laptop, lapiceros y formatos	-	
Apertura:	Bienvenida:	Se iniciará dando un cordial saludo y presentación de los Instructores	5 min
	Desarrollo del tema:	Conceptos básicos, presentación del programa.	15 min
Desarrollo de Actividades:	Dinámica:	Llenado de los test, formatos de asistencia.	10 min
Cierre:	Retroalimentación, examen	10 min	
TOTAL		40 min	

Sesión N°2 Risoterapia		Duración 40 Min	
Objetivo:	Sacar al niño interior fortaleciendo el alma a través de la risa	-	
Herramientas:	Área adecuada, globos, micrófono, parlantes.	-	
Apertura:	Bienvenida:	Se iniciará dando un cordial saludo y presentación de los Instructores	5 min
	Desarrollo del tema:	Conceptos básicos, presentación del	15 min

		programa y la segunda actividad.	
Desarrollo de Actividades:	Dinámica:	Taller de risoterapia, juegos en grupo y en parejas con los globos, bailes	10 min
Cierre:	Retroalimentación, examen		10 min
TOTAL			40 min

Sesión N°3 Técnicas de respiración y relajación		Duración	40
		Min	
Objetivo:	Canalizar el estrés aprendiendo técnicas de respiración y relajación.		-
Herramientas:	lugar al aire libre, parlantes, papelotes		-
Apertura:	Bienvenida:	Se iniciará dando un cordial saludo y presentación de los Instructores	5 min
	Desarrollo del tema:	Conceptos básicos, presentación del programa y la novedad actividad.	15 min
Desarrollo de Actividades:	Dinámica:	Realizar técnicas de respiración y estiramientos	10 min
Cierre:	Retroalimentación		10 min
TOTAL			40 min

Sesión N°4 Finalización y cierre del programa		Duración 40 min
Objetivo:	Retroalimentar y tomar un examen de todo el programa que se llevó a cabo	-
Herramientas:	papel, lapiceros, papelote resumen	-
Apertura:	Bienvenida:	Se iniciará dando un cordial saludo y presentación de los Instructores
	Desarrollo del tema:	Retroalimentación de todo lo aprendido.
Desarrollo de Actividades:	Dinámica:	Realización del examen, agradecimientos.
Cierre:	Aplausos	10 min
TOTAL		40 min

Anexo 7. Reporte antiplagio menor a 30%



CERTIFICADO DE ANÁLISIS

Compilatio informa de las tasas de similitudes recuperadas. No son tasas de plagio. La puntuación por sí sola no permite interpretar si las similitudes encontradas son plagiadas o no. Consulte el informe de análisis detallado para interpretar el resultado.

Similitudes del documento :

20%

Similitudes de las partes 2 :

29%

ANALIZADO EN LA CUENTA

Apellido :	Quispe Taya
Nombre :	Raul
E-mail :	quispetaya1957@gmail.com
Carpeta :	Carpeta predeterminada

INFORMACIÓN SOBRE EL DOCUMENTO

Autor(es) :	No disponible
Título :	Informe final isuiza-huanca (psicología).docx
Descripción :	No disponible
Analizado el :	14/05/2022 15:57

INFORMACIÓN SOBRE EL DOCUMENTO

Autor(es) :	No disponible
Título :	Informe final isuiza-huanca (psicología).docx
Descripción :	No disponible
Analizado el :	14/05/2022 15:57
ID Documento :	klwgt1ez
Nombre del archivo :	INFORME FINAL ISUIZA-HUANCA (PSICOLOGÍA).docx
Tipo de archivo :	docx
Número de palabras :	13 793
Número de caracteres :	71 970
Tamaño original del archivo (kB) :	545.76
Tipo de carga :	Entrega manual de los trabajos
Cargado el :	14/05/2022 15:29

FUENTES ENCONTRADAS

Fuentes muy probables :	43 fuentes
Fuentes poco probables :	69 fuentes
Fuentes accidentales :	6 fuentes
Fuentes descartadas :	19 fuentes

SIMILITUDES ENCONTRADAS EN ESTE

DOCUMENTO/ESTA PARTE

Similitudes idénticas :	18%
Similitudes supuestas :	10%
Similitudes accidentales :	<1%

TOP DE FUENTES PROBABLES - ENTRE LAS FUENTES PROBABLES

Fuentes	Similitud
1. Documento: jsipcqga - Documento confidencial de otro usuario	22%
2. digitum.um.es/.../María de los Áng...Tesis Doctoral.pdf	19%
3. Fuente Compilatio.net jga83vi6	13%
4. www.lic.mat.uson.mx/.../tecnicas_estres.pdf	3%
5. Fuente Compilatio.net c14iy5ze	<1%

Anexo 8. Autorización del depósito de tesis al repositorio



Formulario de autorización de depósito de tesis en el Repositorio Digital de Tesis UPTTEL

Datos del Autor			
Nombre y Apellidos:	NORITH ISUIZA GOMEZ		
DNI:	45972298	Teléfono:	957662722
E-Mail:	NORI_2108@HOTMAIL.COM		
Datos de la Investigación			
<input type="checkbox"/>	Artículo de Investigación		
<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación		
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis		
Título:	BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DELA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL "HIPÓLITO UNANUE" EN EL AGUSTINO, 2022		
Asesor:	MG. RAUL GUALBERTO QUISPE TAYA		
Año:	2022	Carrera Profesional:	PSICOLOGÍA
Licencias			
<p>A. Licencia estándar:</p> <p>Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis en el Repositorio Digital de la Universidad Privada Telesup. Con esta autorización de depósito de mi Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis , otorgo a la Universidad Privada Telesup una licencia no exclusiva para reproducir (en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación), distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi Trabajo de Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios provistos por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de Tesis UPT, Colección de Tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, y libre de remuneraciones.</p> <p>Declaro que el presente Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, o coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha tesis no infringe derechos de autor de terceras personas.</p> <p>La Universidad Privada Telesup consignará el nombre del/los autor/es de la tesis, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.</p> <p>Autorizo su publicación (marque con una X):</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (dd/mm/aa):</p> <p><input type="checkbox"/> No autorizo.</p>			

Firma

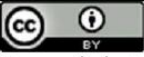

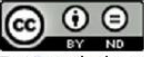
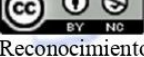
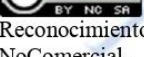
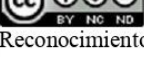
20/06/2023

Fecha

Opcional

* Lo siguiente es OPCIONAL, pero es importante porque el licenciamiento Creative Commons fija las condiciones de uso de su tesis en la Web. Si desea obviar esta parte, vaya a la última hoja del formulario, coloque su firma y fecha para completar su autorización.

B. Licencia Creative Commons: Otorgamiento de una licencia Creative Commons
Si usted concede una licencia Creative Commons sobre su tesis, mantiene la titularidad de los derechos de autor de ésta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de ésta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente, bajo las condiciones siguientes:

MARQUE	TIPO LICENCIA	DESCRIPCIÓN
	 Reconocimiento CC BY	Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.
	 Reconocimiento- CompartirIgual CC BY-SA	Esta licencia permite a otros re-mezclar, modificar y desarrollar sobre tu obra incluso para propósitos comerciales, siempre que te atribuyan el crédito y licencien sus nuevas obras bajo idénticos términos. Cualquier obra nueva basada en la tuya, lo será bajo la misma licencia, de modo que cualquier obra derivada permitirá también su uso comercial.
	 Reconocimiento- SinObraDerivada CC BY-ND	Esta licencia permite la redistribución, comercial y no comercial, siempre y cuando la obra no se modifique y se transmita en su totalidad, reconociendo su autoría.
	 Reconocimiento- NoComercial CC BY-NC	Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, y aunque en sus nuevas creaciones deban reconocerle su autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.
	 Reconocimiento- NoComercial- CompartirIgual CC BY-NC-SA	Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.
X	 Reconocimiento- NoComercial- SinObraDerivada CC BY-NC-ND	Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.



Firma

20/06/2023

Fecha



Formulario de autorización de depósito de tesis en el Repositorio Digital de Tesis
UPTELESUP

Datos del Autor			
Nombre y Apellidos:	ANA ANDREA HUANCA TORRES		
DNI:	42393197	Teléfono:	987481213
E-Mail:	ANAHUANCATORRES@GMAIL.COM		
Datos de la Investigación			
<input type="checkbox"/>	Artículo de Investigación		
<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación		
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis		
Título:	BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DELA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL "HIPÓLITO UNANUE" EN EL AGUSTINO, 2022		
Asesor:	MG. RAUL GUALBERTO QUISPE TAYA		
Año:	2022	Carrera Profesional:	PSICOLOGÍA
Licencias			
A. Licencia estándar: Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis en el Repositorio Digital de la Universidad Privada Telesup. Con esta autorización de depósito de mi Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis, otorgo a la Universidad Privada Telesup una licencia no exclusiva para reproducir (en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación), distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi Trabajo de Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios provistos por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de Tesis UPT, Colección de Tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, y libre de remuneraciones. Declaro que el presente Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, o coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha tesis no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Privada Telesup consignará el nombre del/los autor/es de la tesis, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia. Autorizo su publicación (marque con una X):			
<input checked="" type="checkbox"/>	Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.		
<input type="checkbox"/>	Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (dd/mm/aa):		
<input type="checkbox"/>	No autorizo.		

Firma

20/06/2023



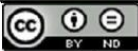
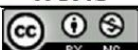


Fecha

Opcional

* Lo siguiente es OPCIONAL, pero es importante porque el licenciamiento Creative Commons fija las condiciones de uso de su tesis en la Web. Si desea obviar esta parte, vaya a la última hoja del formulario, coloque su firma y fecha para completar su autorización.

B. Licencia Creative Commons: Otorgamiento de una licencia Creative Commons

Si usted concede una licencia Creative Commons sobre su tesis, mantiene la titularidad de los derechos de autor de ésta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de ésta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente, bajo las condiciones siguientes:

MARQUE	TIPO LICENCIA	DESCRIPCIÓN
	 Reconocimiento CC BY	Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.
	 Reconocimiento- CompartirIgual CC BY-SA	Esta licencia permite a otros re-mezclar, modificar y desarrollar sobre tu obra incluso para propósitos comerciales, siempre que te atribuyan el crédito y licencien sus nuevas obras bajo idénticos términos. Cualquier obra nueva basada en la tuya, lo será bajo la misma licencia, de modo que cualquier obra derivada permitirá también su uso comercial.
	 Reconocimiento- SinObraDerivada CC BY-ND	Esta licencia permite la redistribución, comercial y no comercial, siempre y cuando la obra no se modifique y se transmita en su totalidad, reconociendo su autoría.
	 Reconocimiento- NoComercial CC BY-NC	Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, y aunque en sus nuevas creaciones deban reconocerle su autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.
	 Reconocimiento- NoComercial- CompartirIgual CC BY-NC-SA	Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.
X	 Reconocimiento- NoComercial- SinObraDerivada CC BY-NC-ND	Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.



Firma

20/06/2023

Fecha