



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Estrés y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital
Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Thies Leturia, Anushka (orcid.org/0000-0002-5920-5882)
Tirado Cabanillas, Sherly Geraldine (orcid.org/0000-0002-9130-1225)

ASESORA

Mgr. Becerra Medina de Puppy, Lucy Tani (orcid.org/0000-0002-4000-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión en Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mi querida madre Janet, hermanas Mayra y María y cuñados Juan y Saulo por haberme formado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ellos entre los que incluye este. También a mis sobrinos Thatiana y Juan Lucas que me impulsan a seguir adelante para hacer realidad mis sueños trazados y demostrarles que todo es posible si se realiza con amor y esfuerzo. Gracias por cada consejo y ayuda que me brindaron a lo largo de todos estos años mi vida no sería igual sin ellos.

Thies Leturia Anushka

Este estudio va dedicado a mis padres que con mucho esfuerzo hicieron todo lo posible para culminar una etapa tan importante en mi vida universitaria, aconsejándome e incentivándome para seguir adelante y no rendirme, para lograr ser una gran profesional en el área en el que esté poniendo en práctica lo aprendido, de la misma manera a mi hermano por acompañarme en mis noches de desvelos, por decirme que soy su ejemplo a seguir, esas palabras me llenan de entusiasmo y hacía que siguiera adelante con mi propósito de vida. Ser una gran enfermera.

Tirado Cabanillas, Sherly Geraldine

AGRADECIMIENTO

Comenzaremos agradeciendo principalmente a Dios por permitirnos culminar una etapa tan importante en nuestras vidas, por llenarnos de anhelos e ilusiones de terminar nuestra carrera universitaria, seguido a ello a nuestros padres por confiar y tener fe en nosotras, por nunca dejarnos de lado ni desampararnos aquellas noches de desvelo.

Thies Leturia Anushka

Tirado Cabanillas Sherly Geraldine



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023", cuyos autores son TIRADO CABANILLAS SHERLY GERALDINE, THIES LETURIA ANUSHKA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 11 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI DNI: 07733851 ORCID: 0000-0002-4000-4423	Firmado electrónicamente por: LDEPU9 el 11-12- 2023 08:45:06

Código documento Trilce: TRI - 0691740



Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, TIRADO CABANILLAS SHERLY GERALDINE, THIES LETURIA ANUSHKA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estrés y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ANUSHKA THIES LETURIA DNI: 90416788 ORCID: 0000-0002-5920-5882	Firmado electrónicamente por: ATHIES el 11-12-2023 12:11:24
SHERLY GERALDINE TIRADO CABANILLAS DNI: 77269605 ORCID: 0000-0002-9130-1225	Firmado electrónicamente por: STIRADOC el 11-12- 2023 12:03:05

Código documento Trilce: TRI - 0691739

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LOS AUTORES.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización	11
3.3. Población, muestra y muestreo	13
3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos	13
3.5. Procedimiento.....	15
3.6. Análisis de datos.....	15
3.7. Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS.....	17
V. DISCUSIÓN	23
VI. CONCLUSIONES.....	26
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Datos generales de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023.	17
Tabla 2: Relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.	19
Tabla 3: Relación del estrés respecto al estado físico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.	20
Tabla 4: Relación del estrés respecto al estado psicológico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.	21
Tabla 5: Relación del estrés respecto al estado social y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.	22

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Datos generales de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023.	18
Figura 2: Relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.	19
Figura 3: Relación del estrés respecto al estado físico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.	20
Figura 4: Relación del estrés respecto al estado psicológico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.	21
Figura 5: Relación del estrés respecto al estado social y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.	22

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales. Fue una investigación tipo básica de diseño no experimental, nivel correlacional, enfoque cuantitativo y corte transversal, donde la población fue de 38 los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales. Los instrumentos utilizados fueron el Nursing Scale Stress (NSS) y el Appraisal of the Selfcare Agency (ASA). Los resultados mostraron que el 60.5% de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales presenta un nivel medio de estrés, y el 52.6% presenta un nivel alto de autocuidado. Además, la prueba de correlación de Spearman entre el estrés y autocuidado arroja un valor de -0.468, con un $p = 0.003$. Asimismo, la relación entre el estrés físico con el autocuidado es de -0.425, con un $p = 0.008$, entre el estrés psicológico y el autocuidado es de -0.482, con un $p = 0.002$, y entre el estrés social y el autocuidado es de -0.345. con un $p = 0.034$. Se concluye que existe relación entre el estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Palabras clave: *Estrés, autocuidado, internos de enfermería.*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between stress and self-care in nursing interns at the Sergio Enrique Bernales National Hospital. It was a basic research of non-experimental design, correlational level, quantitative approach and cross-sectional, where the population was 38 nursing interns at the Sergio Enrique Bernales National Hospital. The instruments used were the Nursing Scale Stress (NSS) and the Appraisal of the Selfcare Agency (ASA). The results showed that 60.5% of the nursing interns at the Sergio Enrique Bernales National Hospital present a medium level of stress, and 52.6% present a high level of self-care. In addition, Spearman's correlation test between stress and self-care yields a value of -0.468, with a $p = 0.003$. Likewise, the relationship between physical stress and self-care is -0.425, with a $p = 0.008$, between psychological stress and self-care is -0.482, with a $p = 0.002$, and between social stress and self-care is -0.345, with a $p = 0.034$. It is concluded that there is a relationship between stress and self-care in nursing interns at the Sergio Enrique Bernales National Hospital.

Keywords: *Stress, self-care, nursing interns.*

I. INTRODUCCIÓN

La enfermería representa una profesión de servicio enfocada en la capacidad de entrega y compromiso con la comunidad. Desde que el estudiante realiza su internado, debe actuar en los diversos servicios críticos donde se enfrenta diariamente una carga de trabajo exigente y un mayor estrés, especialmente cuando se enfrenta a emergencias que implican la estabilización del enfermo crítico, en donde debe haberse instruido en diversas competencias específicas para lograr un mejor desempeño en su área de trabajo. ¹

La relación entre el estudiante de enfermería y las personas es el vínculo humanitario que los enlaza, el manejo de todas las etapas cuando están enfermos, o en la enseñanza sobre buena salud en charlas de prevención, no obstante, la cantidad de personas que ingresan al centro de salud en un gran volumen, la falta de recursos de forma material como humana, resultan un obstáculo para atender a los pacientes con profesionalismo. Las extensas horas de trabajo y diferentes casos que ocurren son detonantes que afectan el desarrollo de estrés, generando agotamiento en los enfermeros, lo que fue detectado como una causa que contribuye a que ocurra diversas complicaciones al atender a las personas. ²

El contexto de caos provocada por la pandemia por COVID-19, ha causado un mayor agotamiento adicional en los sistemas de salud alrededor del mundo, como puedan ser personas, instituciones y proveedores. Y aunque la información y actualización del conocimiento es constante, de forma personal o grupal, los profesionales de enfermería están expuestas a diversas y grandes cantidades de información, generando un entorno inseguro y de mucho estrés en los diversos grupos laborales. ³

Un estudio realizado en Ecuador muestra que los factores de muerte y sufrimiento, la carga de trabajo resultan ser las causas de estrés más frecuentes en el trabajo. En este trabajo, se menciona que las mujeres son la que padecen mayores niveles de estrés y es primordial analizar las causas de estrés respecto a los mecanismos de afrontamiento disponibles, para poder minimizar la probabilidad de que las personas estén bajo estrés. ⁴

Además, en México se observó que de una población donde el 81% fueron mujeres, donde la mayoría laboraban durante la noche, el 59.5% presentaba un nivel medio de estrés, donde una jornada de labores de 12 horas fue una causa para tener estrés en los profesionales. Esto evidencia que el nivel de estrés es visible en el personal de salud, y es de suma importancia afrontarlo con métodos de cuidado que permita reducir el malestar del personal de enfermería. ⁵

El nivel de autocuidado en las jornadas laborales es un factor crítico para conservar el equilibrio emocional, permitiendo al especialista conocer de los límites y circunstancias de cada caso, tomar decisiones y crear situaciones terapéuticas que se adapten a las posibilidades reales. Además, el autocuidado incluye métodos que sirven para impulsar o conservar la salud física, mental, emocional y espiritual; así como velar por no descuidar las necesidades individuales o de familia. El autocuidado además necesita autorreflexión y conciencia que ayuda a encontrar factores de estrés relevantes y apoyos tanto a nivel individual como profesional. ⁶

En una revisión de literatura realizada en Canadá, donde se ilustraron tres temas centrales en la conceptualización del autocuidado: el autocuidado como aspecto del cuidado holístico de enfermería; como prácticas que sustentan un estilo de vida saludable; y como actividades emprendidas en respuesta al estrés, muestran una variabilidad considerable en cómo se conceptualiza el autocuidado de los estudiantes de enfermería, lo que contribuye a las inconsistencias en la integración de este concepto en la formación de enfermería. ⁷

Un estudio desarrollado en los Estados Unidos observaba en cuanto a las barreras que les impedían a las enfermeras mantener hábitos saludables de autocuidado, las de mayor frecuencia fueron la falta de tiempo para realizar dichos hábitos con un 49,5 %, seguida de problemas de salud mental o física con el 28,3%. falta de autorregulación con 19,9%, y responsabilidades familiares con un 14,8%. Asimismo, los planes de autocuidado más mencionados se centraron en la actividad física (49.4%), seguidos del bienestar emocional y espiritual (15.9%), la protección y promoción de la salud (24.6%) y las aficiones/ocio (10.0%). ⁸

Por otro lado, un estudio en Brasil encontraba que, entre los relatos del personal de enfermería, se podía destacar la dificultad en la autopercepción, las relaciones intra

e interprofesionales, fallas en la comunicación efectiva y problemas de índole gerencial y burocrática. Tales sentimientos externalizan cuestiones que directa e indirectamente corroboran el desgaste físico y mental, altos niveles de tensión y riesgos para la salud del profesional y la calidad de la atención. Se advierte que el Síndrome de Burnout es un tema de gran relevancia para estos profesionales, cuyo escenario de trabajo exige condiciones psicosociales resilientes frente a las adversidades, y que proponen a estos actores del cuidado una atención especial enfocada en su asistencia y cuidados personales. ⁹

El Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales se encuentra ubicado en la provincia de Lima en el distrito de Comas, tiene la misión de recuperar la salud, proteger de daños, así como también prevenir riesgos y rehabilitar la capacidad de los pacientes en condiciones de plena accesibilidad y atender a las personas desde su concepción hasta su muerte natural. El HNSEB es una entidad del Minsa, además es un centro de apoyo a la docencia universitaria e investigación, por lo que recibe cientos de pacientes al día, y los profesionales de enfermería tienen estar capacitados para laborar en un ambiente de mucha presión y estrés, llevando un adecuado autocuidado para cumplir todas sus responsabilidades. Por lo que se formula la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales?

Los problemas específicos son: ¿Cuáles son los datos sociodemográficos de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales? y ¿Cuál es la relación del estrés físico, psicológico y social, y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales?

En cuanto a la justificación del presente estudio respecto a la justificación teórica, la siguiente investigación por medio de las bases dadas por Richard Lazarus y Dorothea Orem buscó profundizar la relación del estrés y autocuidado en los internos de enfermería, evitando el deterioro de su salud mental. Por ende, resulta ser una fuente de información para futuras investigaciones que analicen la prevención de las variables de estudio.

Por otro lado, respecto a la justificación práctica, los internos de enfermería presentan niveles de estrés considerables en sus centros de salud, además que no

tienen adecuadas formas de autocuidado. Esto requiere de soluciones a este problema, por lo que este estudio buscó contribuir con el fin de que se promueva distintos programas que ayude a mitigar los riesgos de salud.

Finalmente, respecto a la justificación metodológica, se buscó recolectar los datos por medio de instrumentos validados, que permitieron el análisis respectivo de la correlación que existe entre el estrés y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Por tanto, este estudio es importante en cada aspecto porque permitió corroborar las teorías realizadas con anterioridad, encontrar la relación del estrés y autocuidado en los internos de enfermería en la actualidad, y además que generó una fuente de información para próximos estudios con respecto a la problemática planteada.

El objetivo general la presente investigación es determinar la relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Los objetivos específicos del presente de la investigación son: identificar los datos sociodemográficos de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales; y determinar la relación del estrés físico, psicológico y social, y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

La hipótesis general del estudio es: Existe relación entre el estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Las hipótesis específicas de dicha investigación son:

Existe relación del estrés físico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Existe relación del estrés psicológico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Existe relación del estrés social y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

II. MARCO TEÓRICO

En primer lugar, respecto a los antecedentes, se presentan algunos artículos nacionales e internacionales respecto a las variables en estudio.

Como antecedentes nacionales, Teque et al., en el 2020 tuvo como propósito de estudio determinar el nivel de estrés académico de internos de enfermería e identificar que lo ocasiona, como se manifiesta y lo afronta. Fue un estudio descriptivo y transversal que obtuvo datos por el uso del cuestionario SISCO donde participaron un total de 285. Como resultados obtuvieron que la totalidad de internos de enfermería presentaban niveles moderados de estrés, que fueron causadas por sobre carga de tareas (70.9%), exámenes (66.7%), alterando el estado físico, psicológico y conductual. Las formas de afrontarlo fueron extrayendo lo positivo (45.3%), pensar en las soluciones (44.5%). Concluyeron que se debe realizar un programa que acompañe al interno con el fin a ayudar el mantenimiento de su equilibrio de su organismo y confrontar momentos estresantes. ¹⁰

Lara M, en 2022 planteó como objetivo identificar qué relación presentaban los niveles de estrés y autocuidado durante pandemia del personal de enfermería que trabajaba en la clínica Maison de Sante Lima. Fue una investigación aplicada, correlacional, descriptiva, de diseño no experimental y transversal. Se aplicó una encuesta a 100 enfermeros mediante el instrumento Escala de Estrés de Enfermería (NSS), y la Escala de Valoración de la Capacidad de Agencia de autocuidado de Esther Gallego modificado por la autora. Como resultados obtuvo que el 57% de los enfermeros presentó altos niveles de estrés laboral, donde un 50% poseía un nivel medio del autocuidado. Concluyó que si presentaba relación significativa del estrés laboral y autocuidado del personal del centro de salud. ¹¹

Lazo R en 2020 planteó como objetivo determinar la relación del autocuidado con el estrés laboral en enfermeras(os) del Hospital regional Docente materno infantil El Carmen, en la Ciudad de Huancayo. Fue una investigación cuantitativa, descriptiva, correlación y transversal, donde participaron 126 enfermeros que aplicaron cuestionarios validados. Como resultados que, respecto al autocuidado, un 67.5% presentó un nivel adecuado, un 27.8% fue no adecuado, respecto al estrés laboral, un 61.9% presentaron altos niveles 31% en nivel medio. Concluyó

que, en base al estadístico de Spearman ($r=0.6$), existe una relación directamente proporcional entre los niveles de autocuidados y niveles de estrés laboral de las enfermeras. ¹²

Sánchez et al., en 2021 tuvieron como propósito analizar los niveles de estrés en internos de la Facultad de Enfermería, Universidad Católica de Santa María, Arequipa, 2020. Fue una investigación observacional descriptiva y relacional, con corte transversal, donde participaron 71 estudiantes. Se utilizó el cuestionario SISCO para medir los niveles de estrés. Como resultados, de octavo ciclo el 66% de internos presentaron estrés moderado, y el 30% presentó estrés severo. Del décimo ciclo, 93% tuvo un estrés moderado. El nivel de estrés se relacionaba con los niveles de ansiedad de los internos. Conclusiones: Más de los tres cuartos de los estudiantes de enfermería presentan un nivel de estrés moderado. ¹³

Del Rosario et al, en el 2021, propusieron como finalidad identificar los niveles de estrés que percibieron los enfermeros en el área de emergencia y hospitalización en hospitales de Lima Norte en la pandemia COVID-19. Fue un estudio cuantitativo, diseño descriptivo y corte transversal, donde participaron 114 enfermeros que desarrollaron el instrumento llamado The Nursing Stress Scale (NSS). Los resultados relacionados al estrés en los enfermeros, hubo predominio de un bajo nivel con 57%, le sigue el nivel medio con 41,2% y niveles altos solo en 1,8%. Respecto a sus dimensiones, para lo físico prevaleció niveles medios de 48,2%, en la parte psicológica tuvo bajos niveles con 57% y relacionado a lo social tuvieron un bajo nivel con 92,1%. Concluyeron que la mayor parte de enfermeros tuvieron bajos niveles de estrés. Respecto a sus dimensiones, el aspecto psicológico y social presentaron bajos niveles, y respecto al área física presentó nivel medio. ¹⁴

Llorente et al, en el año 2021 en Colombia presentaron como identificar el estrés académico durante el internado de estudiantes de enfermería de la Ciudad de Montería. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo con corte transversal, donde participaron 245 internos, que desarrollaron el cuestionario SISCO SV – 21. Los resultados arrojaron que la muestra se conformó en mayoría por damas, de edad media de 21 años, el 96.32% de internos tuvieron estrés, de los cuales en un nivel moderado fueron de 66.94%, el resto fue de niveles altos. El estrés fue causado en su mayoría por las evaluaciones de los docentes, que

provocó sensaciones depresivas y tristeza y la forma de afrontarlo generalmente usada fue controlar las emociones. Concluyó que es importante establecer rutinas interventoras en las universidades, que se enfoquen en prevenir y manejar el estrés. ¹⁵

Sánchez en 2021 en Ecuador planteó como objetivo identificar los niveles de estrés y autocuidado en internos de enfermería de la Universidad Estatal. Fue un estudio prospectivo, cualitativo donde la variable dependiente el autocuidado y la variable independiente el estrés, para encontrar la data se utilizaron encuestas. Tuvieron una población de 74 internos rotativos de enfermería. Los resultados destacan que el sexo de mayor cantidad fue el femenino que presentaron una edad entre 22 a 30 años, estado civil casado teniendo altos niveles de estrés con bajos niveles de autocuidado, y las causas que lo condicionaron son la excesiva carga laboral debido a la gran cantidad de pacientes ya que la pandemia que azotó a causado angustia a los trabajadores de salud debido al temor a contagiarse, horas académicas, reflejando el estrés resulta algo que no se puede evitar por las grandes responsabilidades y extensas horas laborales que presenta el personal de enfermería. ¹⁶

Uribe y León en 2022 en Chile con el objetivo de analizar los niveles de agencia de autocuidado de enfermeros chilenos en medio de la pandemia de Covid-19, ejecutaron un estudio cuantitativo, asociativo, de corte transversal donde participaron 343 enfermeros. Para recolectar los datos usaron una encuesta de datos sociodemográficos, laborales, hábitos de salud y la Escala de Valoración de Agencia de Autocuidado, desarrollados en cuestionarios por Google Forms. Un 46,9% de los enfermeros mostró mínima reacción para agendar su autocuidado, encontrando una relación estadística significativamente respecto a acciones físicas y tiempo de sueño respecto al nivel de agencia de autocuidado de las enfermeras. Concluyeron que en medio de la pandemia por Covid-19 la gran parte de enfermeros clínicos tuvieron bajos nivel para agendar su autocuidado relacionado a poseer mínima actividad física y pocas horas para dormir. ¹⁷

Toala y Peña en 2022 en Ecuador plantearon como objetivo encontrar las causas de estrés que afectan a los internos de enfermería en la Universidad Técnica de Machala. Fue un estudio analítico, descriptivo, transversal, donde se aplicó una encuesta desarrollada en Google Formularios a una cantidad de participantes de 76 internos de un total de 157. Como resultados observaron que las mujeres tienen la mayor cantidad en la muestra con un 69,7% respecto a los varones, el servicio que presenta mayores signos de estrés es emergencia con un 32,9% mientras que el servicio con menores niveles de estrés es pediatría con un 6,6%. Una causa del estrés resulta acomodarse a una nueva área de trabajo con 46,1% y alteraciones en las horas para alimentarse con 40,8%, los métodos de afrontamiento del estrés más utilizados son las técnicas de relajación con un 38.2%.¹⁸

Respecto a las bases teóricas, se mencionan algunos teóricos relacionados al objetivo del estudio, además de conceptos relacionados a las variables y dimensiones.

Para la variable estrés, uno de los primeros teóricos se atribuye a Richard Lazarus que, en 1966, lo define como un proceso bidireccional, debido a que involucra el desarrollo de factores de estrés por medio del ambiente y la respuesta de una persona sujeta a estos factores. Según Lazarus, un momento se vuelve estresante debido a las transacciones entre persona y entorno, que dependen del efecto de las causas del estrés ambiental. Además, este efecto se encuentra relacionado por dos variables: la primera, por el análisis que hace el individuo del agente estresor, y la segunda, por los medios personales, sociales o culturales de que tiene cada individuo para confrontar al estresor.¹⁹

En 1936, Selye definió el estrés como una reacción no específica del organismo a cambios no específicos que se producen dentro de un sistema biológico. El desencadenante del estrés que crea un desequilibrio en el cuerpo se denomina factor estresante. Posteriormente redefine el estrés y enfatiza que es una reacción no específica del organismo a las demandas que recibe. Según esta teoría, cualquier tipo de estímulo puede ser estresante si provoca una respuesta no específica en el organismo a la necesidad de ajuste o estrés.²⁰

Acerca de la dimensión físico, se provoca mediante un tiempo de estrés que resulte amplio o muy repetitivo y constante, provocando que el cuerpo se canse y posiblemente se sienta dolor y trastornos en el organismo. Las señales de una aparición de estrés-distrés grave es complicado de especificarse de forma exacta y pueden ser: inseguridad, poco apetito, falta de peso, problemas gastrointestinales, dolores de espalda y cabeza, hipersensibilidad en la piel, trastornos del sueño, ansiedad, pérdida de la memoria, temblores, enojo y susceptibilidad. Existe la probabilidad de que los síntomas no aparezcan, lo que significa que el estrés se convierta en una enfermedad. ²¹

En cuanto a la dimensión psicológico, resulta una formación de estresores las cuales se basan a las labores que desarrollan los profesionales de enfermería, normalmente generada al estar vinculados con la etapa final de la vida, es decir la muerte y sufrimiento, se presenta un sentimiento de dolor al ver a los pacientes perder la vida por diversas enfermedades, y aunque esto resulte en un hecho diario que vive cada enfermero, muchas veces no existen las medidas primordiales para afrontarlo y cada uno lo desarrolla en base a su experiencia propia. ²¹

En relación a la dimensión social, se relaciona al caso familiar individual de cada enfermero, donde se detectan diversos problemas durante el internado porque deben cumplir con sus responsabilidades tanto en sus hogares como en los centros de salud. Para tratar de resolver lo más pronto y eficazmente a las necesidades de los pacientes y no tener quejas de los mismos, muchos son afectados por las diferentes circunstancias dentro del trabajo y se encuentran en riesgo de tener estrés por realizar excesivo esfuerzo a nivel físico y mental. ²²

Por otro lado, para la segunda variable, el autocuidado según Dorothea Orem en 1969 resulta un comportamiento que se haya en momentos específicos de la vida, manejada por cada individuo hacia sí mismas, hacia los demás o hacia el medio ambiente, para mantener en orden las causas que inciden en su crecimiento personal y funcionamiento a favor de su vida, salud o bienestar. ²³

La teoría de Orem establece que todo ser humano debe cumplir un conjunto de condiciones para poder conservar la vida, la salud y el bienestar. Para ello, identificó la capacidad de las personas para autoevaluar estos requisitos. Define el

autocuidado como la realización de actividades que cada persona realiza personalmente con sus pertenencias para conservar la vida, la salud y el bienestar.

24

En 1970, Lipowski refiere a la respuesta cognitiva y motora que se genera para mantener la integridad física y psíquica y para reintegrarse a una situación adversa. Desde una perspectiva más psicológica, el afrontamiento suele definirse como un proceso de adaptación a los estímulos estresantes; Siguiendo esta declaración, Monat y Lazarus en 1991 describen el afrontamiento como los esfuerzos de un individuo para hacer frente a las demandas (condiciones dañinas, amenazantes o desafiantes) que son vistas o percibidas como superfluas o demandantes de recursos. ²⁵

El modelo de sistemas propuesto por Betty Neuman es considerado actualmente uno de los recursos teóricos más importantes para la enfermería en salud mental, ya que propone una estructura que permite comprender a la persona o a los grupos sociales como actores dinámicos en constante retroalimentación con el entorno y comprender la relaciones que estos sistemas cliente establecen con los factores estresantes en la vida cotidiana. ²⁶

En cuanto a la dimensión interacción social, se relaciona con la facultad de cada individuo para lograr conseguir apoyo de otras personas, como familiares o amistades. ²⁷

En relación a la dimensión bienestar personal, está relacionado al comportamiento personal que opta cada individuo para tener la responsabilidad del compromiso de su bienestar y analiza su salud con el fin de permanecer siempre expectante de posibles cambios para tener una mejor salud. ²⁸

Acerca de la dimensión actividad y reposo, hace referencia al equilibrio que se debe poseer con relación a las actividades que son necesarias para el cuerpo y el reposo que se requiere para volver a tener las fuerzas. ²⁹

Referente a la dimensión consumo suficiente de alimentos, se enfoca las cantidades óptimas y necesarias que cada organismo necesita referente a hidratación y alimentos. ³⁰

Finalmente, la promoción del funcionamiento y desarrollo personal, se relaciona con la aptitud de cada paciente de que tengan la probabilidad para que sean capaces de lograr los cambios fundamentales para poseer una salud equilibrada.

31

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación es básica porque se direccionó a brindar información que se dirige a contestar preguntas que forman parte del conocimiento global, del modo de vivir y confort social.³²

Presentó un diseño descriptivo no experimental, debido a que se observó y analizó el comportamiento de las variables en internos de enfermería sin influir de ninguna manera en estas.³³

Tuvo un enfoque cuantitativo porque se planteó cuestiones de investigación e hipótesis con el fin de demostrarlas mediante medidas estandarizadas y numéricas usando la estadística.³⁴

Finalmente fue corte transversal ya que aportó definiciones relevantes de los participantes, analizando la data en un periodo de tiempo de la muestra predefinida.³⁵

3.2. Variables y operacionalización

Las variables del estudio son Estrés y Autocuidado (ver anexo)

Variable 1: Estrés

Definición conceptual: Reacción no específica del organismo a cambios no específicos que se producen dentro de un sistema biológico.²⁰

Definición operacional: El estrés se midió mediante el instrumento Nursing Scale Stress (NSS), adaptado y validado en Perú por Julia Cazal. Presenta 3 dimensiones:

Dimensión Físico: Se basa en la repetitiva carga laboral que llevan los profesionales de enfermería, provocando que el cuerpo se canse y posiblemente se sienta dolor y trastornos en el organismo. ²¹

Dimensión Psicológico: Se basan en las labores que desarrollan los profesionales de enfermería, normalmente generada al estar vinculados con la etapa final de la vida, es decir la muerte y sufrimiento. ²¹

Dimensión Social: Se relaciona con el entorno donde laboran los profesionales de enfermería, donde las malas relaciones interpersonales entre compañeros de trabajo generan frustración y estrés. ²¹

Variable 2: Autocuidado

Definición conceptual: Comportamiento que se halla en momentos específicos de la vida, manejada por cada persona hacia sí misma a favor de su vida, salud o bienestar.

Definición operacional: El autocuidado se midió mediante el instrumento Appraisal of the Selfcare Agency (ASA), adaptado y validado al español por Esther Gallego.

Dimensión Interacción Social: Se relaciona con la facultad de cada individuo para lograr conseguir apoyo de otras personas, como familiares o amistades. ²⁷

Dimensión Bienestar Personal: Se relaciona al comportamiento personal de cada individuo para tener la responsabilidad del compromiso de su bienestar y analiza su salud con el fin de permanecer siempre expectante de posibles cambios para tener una mejor salud. ²⁸

Dimensión Actividad y Reposo: Hace referencia al equilibrio que se debe poseer en relación a las actividades que son necesarias para el cuerpo y el reposo que se requiere para volver a tener las fuerzas. ²⁹

Dimensión Consumo suficiente de alimentos: Se enfoca las cantidades óptimas y necesarias que cada organismo necesita referente a hidratación y alimentos. ³⁰

Dimensión Promoción del funcionamiento y desarrollo personal: Se relaciona con la aptitud de cada paciente de que tengan la probabilidad para que sean capaces de lograr los cambios fundamentales para poseer una salud equilibrada. ³¹

3.3. Población, muestra y muestreo

La población del estudio fue conformada por 38 internos de enfermería del Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Criterios de inclusión:

- Internos que pertenecieron al 9no o 10mo ciclo en sus respectivas universidades.
- Internos con un mínimo de dos meses realizando sus prácticas.
- Internos que hayan rotado como mínimo en 2 áreas del hospital.

Criterios de exclusión:

- Internos que presentaron comorbilidades.
- Internos que presentaron más de 3 faltas injustificadas en sus servicios.

La muestra fue tipo censal, por lo que se utilizó a toda la población y, por tanto, no se requirió de ningún tipo de muestreo.

3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos

El estudio tuvo como técnica la encuesta, y como instrumento 1 cuestionario para cada variable.

Para la variable Estrés se utilizó el cuestionario denominado "Nursing Scale Stress (NSS), diseñado por Pamela Gray-Toft y James G.

Anderson y adaptado y validado en Perú por Julia Cazal, que tuvo como propósito evaluar las causas primordiales que ocasionen estrés para los internos de enfermería que tienen labores en una institución de salud. Este presenta 34 preguntas y se categorizó en 3 dimensiones que son: psicológico, social y físico, el diseño de respuestas se encuentra en una escala tipo Likert que empiezan de nunca (1), casi nunca (2), casi siempre (3), y siempre (4), cada una de las dimensiones está clasificada en alto, medio y bajo. ³⁶

Para la variable Autocuidado se usó el cuestionario denominado "Appraisal of the Selfcare Agency" (ASA), desarrollado por Iseberg y Evers, y adaptado y validado al español por Esther Gallego, que se encargó de medir las habilidades de realización de procedimientos de autocuidado estimadas, transicional y productiva, relacionado al modelo clásico de Orem con el fin de comprender el autocuidado. Se compone de 24 preguntas y de 5 partes: Interacción social, bienestar personal, actividad y reposo, consumo suficiente de alimentos y promoción del funcionamiento - desarrollo personal. Asimismo, los resultados de cada pregunta del cuestionario se presentan ordenadas por medio de una escala de Likert con cuatro niveles: nunca (1), casi nunca (2), casi siempre (3) y siempre (4), donde las dimensiones están clasificadas en alto, medio y bajo. ²⁷

La validación del instrumento NSS estuvo certificada por medio del juicio de expertos desarrollado por Julia Cazal en el 2017, que fue realizada a través de 3 jueces expertos. Respecto al instrumento ASA, la primera versión de este cuestionario obtuvo excelente validez de constructo por expertos diseñada por Evers e Iseberg; y respecto a la versión que se adaptó en español, obtuvo una excelente valoración por jueces respecto a la validez de contenido.

La confiabilidad del instrumento NSS se determinó por la fórmula estadística Alfa de Cronbach, que presentó como resultado un valor de 0.90, lo que indicó que el cuestionario presentó fiabilidad. En cuanto al

ASA, en su adaptación desarrollada por Esther Gallegos, su valor de fiabilidad resultó de 0.77.

3.5. Procedimiento

En primer lugar, se buscó la aprobación del Comité de Ética de la Universidad César Vallejo, para luego solicitar un permiso al Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales para poder realizar la toma de datos pertinentes para la realización del trabajo. Con los permisos permitidos se buscó la muestra conversando con cada interno informando en qué consistiría el trabajo y el fin del mismo, para luego solicitar que firmen el consentimiento informado si deciden participar de este. A los participantes se les entregaron dos cuestionarios, una de cada variable para su desarrollo, esto se realizó hasta completar la muestra total del estudio.

3.6. Análisis de datos

Luego de recopilar los datos, estos se procesaron en los programas Microsoft Excel 2019 e IBM SPSS 25, para su respectivo análisis estadístico descriptivo e inferencial en relación con los objetivos de la investigación. Se emplearon tablas y gráficas de frecuencia, así como el estadístico de correlación de Spearman, para evaluar el grado de relación que presentan las variables. ³⁷

3.7. Aspectos éticos

La siguiente investigación siguió los siguientes principios éticos:

No maleficencia: Durante la toma de datos ningún interno de enfermería fue perjudicado ni condicionado ni obligado a responder las preguntas del cuestionario. ³⁸

Beneficencia: El estudio fue beneficioso a los internos de enfermería, reforzando y fidelizando lazos profesionales. ³⁸

Veracidad: Durante la investigación se mencionó información veraz a los internos de enfermería. ³⁹

Justicia: El estudio se practicó con un trato igualitario para todos los participantes, sin distinción de sexo, raza, o creencias. ³⁹

Autonomía: Cada interno de enfermería tuvo la decisión propia de participar o no en el estudio, por lo que voluntariamente firmaron una carta de consentimiento informado. ⁴⁰

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Datos generales de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023.

DATOS GENERALES	VALORES	n	%
EDAD	22 – 24 años	21	55.3
	25 – 27 años	9	23.7
	28 – 30 años	4	10.5
	Mayor a 30 años	4	10.5
SEXO	Femenino	22	57.9
	Masculino	16	42.1
ESTADO CIVIL	Soltera (o)	34	89.4
	Casada (o)	2	5.3
	Conviviente	2	5.3
UNIVERSIDAD	Particular	25	65.8
	Estatad	13	34.2

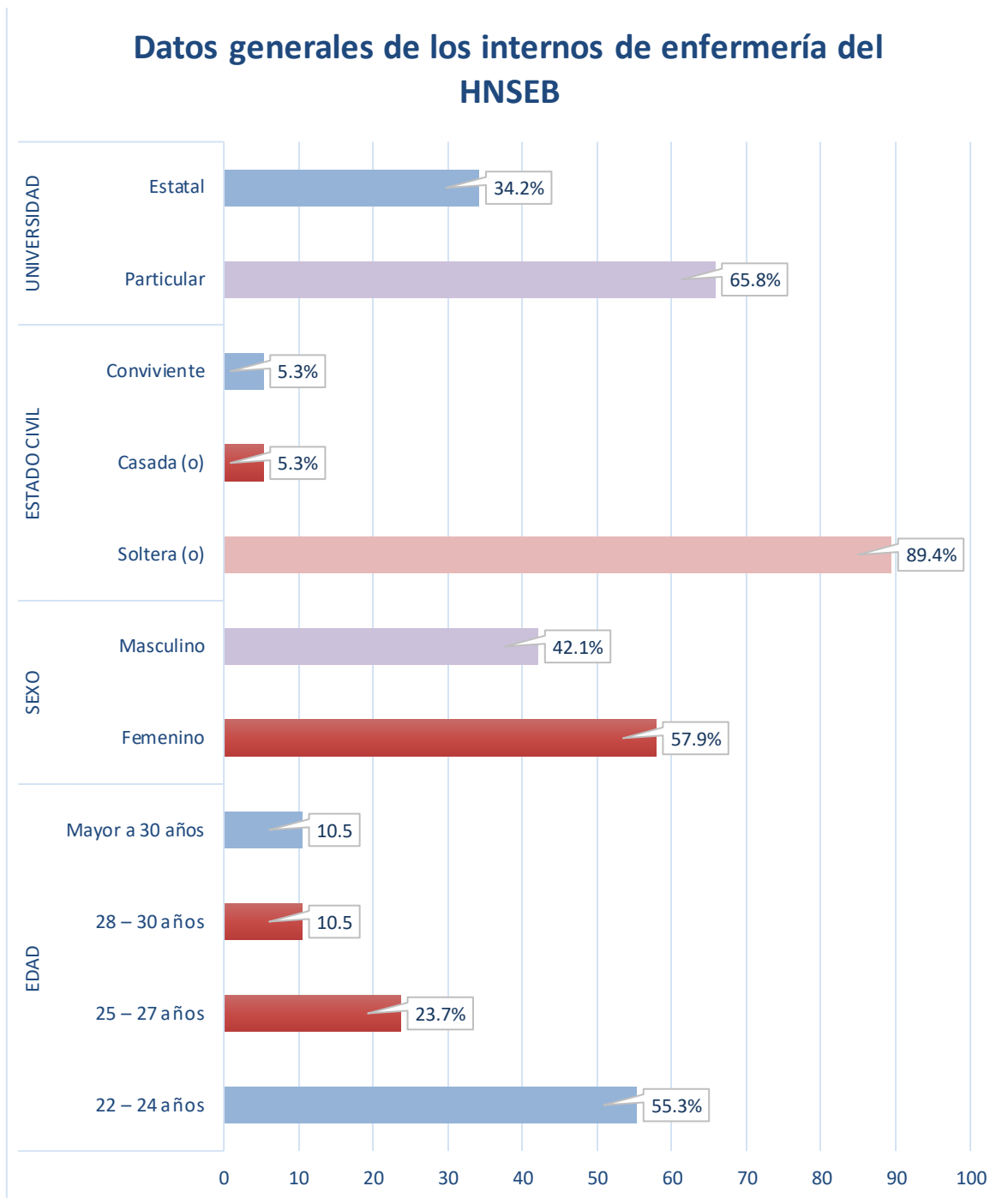


Figura 1. Datos generales de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023.

La tabla y figura 1 muestra que el 55.3% de los internos de enfermería del Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales tiene una edad entre 22 a 24 años, el 57.9% son mujeres, el 89.4% son solteros, y el 65.8% son de universidad particular.

Tabla 2. Relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Relación entre Estrés y Autocuidado		Autocuidado							
		Bajo		Medio		Alto		Total	
		N	%	n	%	n	%	n	%
Estrés	Bajo	0	0.0	3	7.9	9	23.7	13	31.6
	Medio	2	5.3	10	26.3	11	28.9	23	60.5
	Alto	3	7.9	0	0.0	0	0.0	3	7.9
	Total	5	13.2	13	34.2	20	52.6	38	100.0
Correlación de Spearman									
rho = -0.468					p = 0.003				

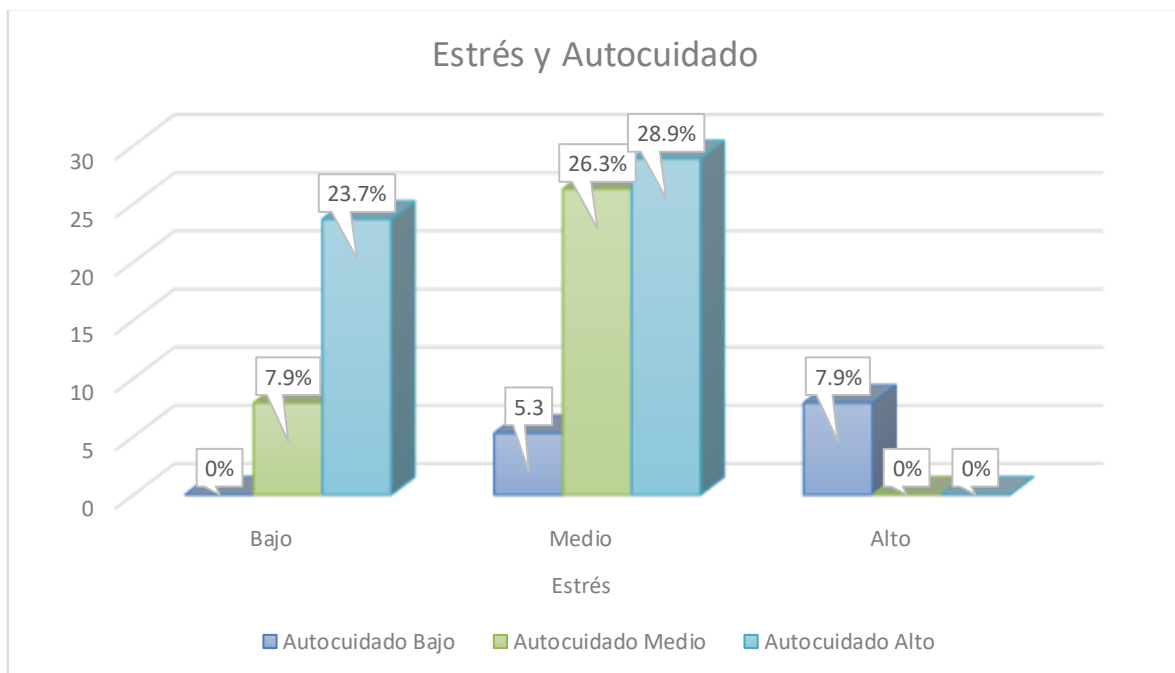


Figura 2. Relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

La tabla y figura 2 muestran que el 60.5% de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales presenta un nivel medio de estrés, y el 52.6% presenta un nivel alto de autocuidado. Además, la prueba de correlación de Spearman arroja un valor de -0.468, con un $p = 0.003$, por lo que existe relación entre el estrés y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Tabla 3. Relación del estrés físico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Relación entre Estrés físico y Autocuidado		Autocuidado							
		Bajo		Medio		Alto		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Estrés Físico	Bajo	0	0.0	7	18.4	13	34.2	20	52.6
	Medio	1	2.6	6	15.8	6	15.8	13	34.2
	Alto	4	10.6	0	0.0	1	2.6	5	13.2
	Total	5	13.2	13	34.2	20	52.6	38	100.0

Correlación de Spearman	
rho = -0.425	p = 0.008

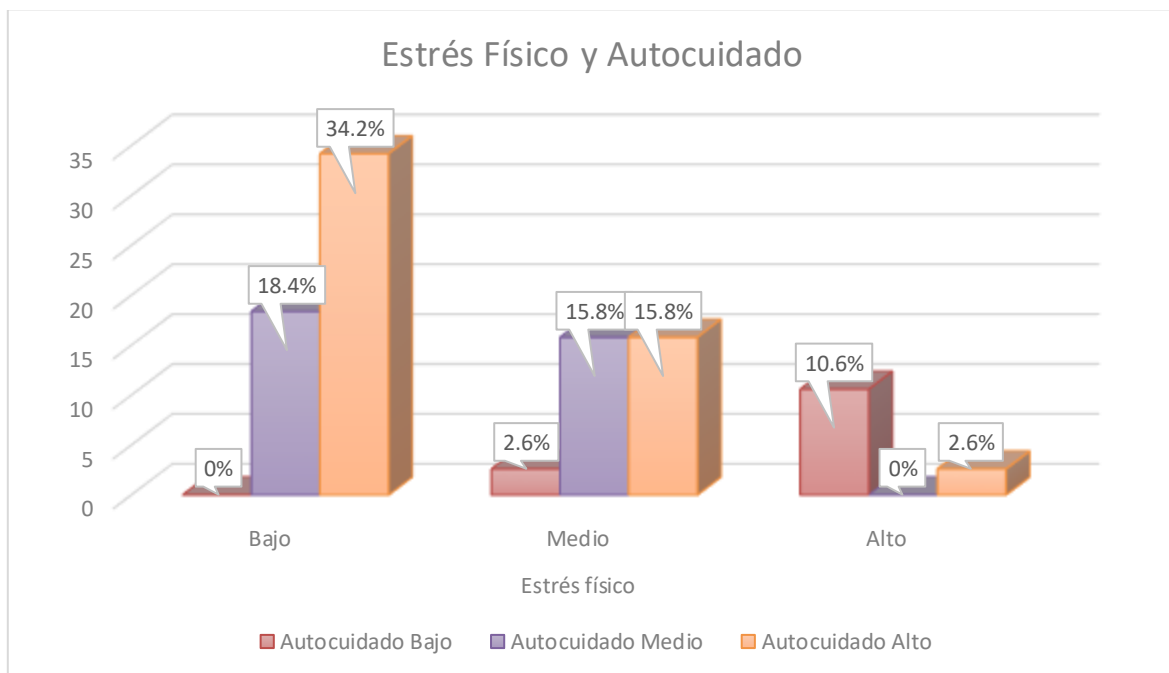


Figura 3 Estrés físico y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

La tabla y figura 3 señalan que el 52.6% de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales presenta un estrés físico bajo, el 34.2% nivel medio, y un 13.2% nivel alto. Además, la prueba de correlación de Spearman arroja un valor de -0.425, con un $p = 0.008$, por lo que existe relación entre el estrés físico y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Tabla 4. Relación del estrés psicológico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Relación entre Estrés psicológico y Autocuidado		Autocuidado							
		Bajo		Medio		Alto		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Estrés Psicológico	Bajo	1	2.6	2	5.3	9	23.7	12	31.6
	Medio	0	0.0	10	26.3	11	29.0	21	55.3
	Alto	4	10.5	1	2.6	0	0.0	5	13.2
	Total	5	13.1	13	34.2	20	52.7	38	100.0

Correlación de Spearman	
rho = -0.482	p = 0.002

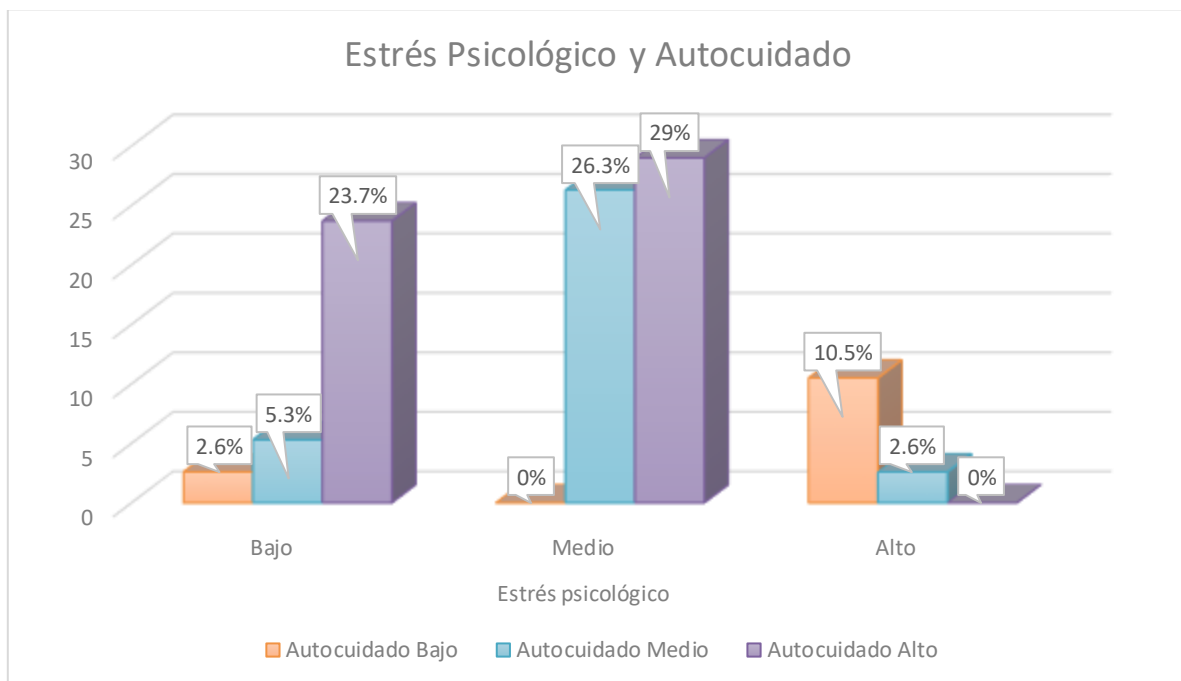


Figura 4. Estrés psicológico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

La tabla y figura 4 señalan que el 55.3% de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales presenta un estrés psicológico medio, el 31.6% nivel bajo, y un 13.2% nivel alto. Además, la prueba de correlación de Spearman arroja un valor de -0.482, con un $p = 0.002$, por lo que existe relación entre el estrés psicológico y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Tabla 5. Relación del estrés social y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Relación entre Estrés social y Autocuidado		Autocuidado							
		Bajo		Medio		Alto		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Estrés Social	Bajo	1	2.6	10	26.3	16	42.1	27	71.0
	Medio	2	5.3	3	7.9	4	10.5	9	23.7
	Alto	2	5.3	0	0.0	0	0.0	2	5.3
	Total	5	13.2	13	34.2	20	52.6	38	100.0

Correlación de Spearman	
rho = -0.345	p = 0.034

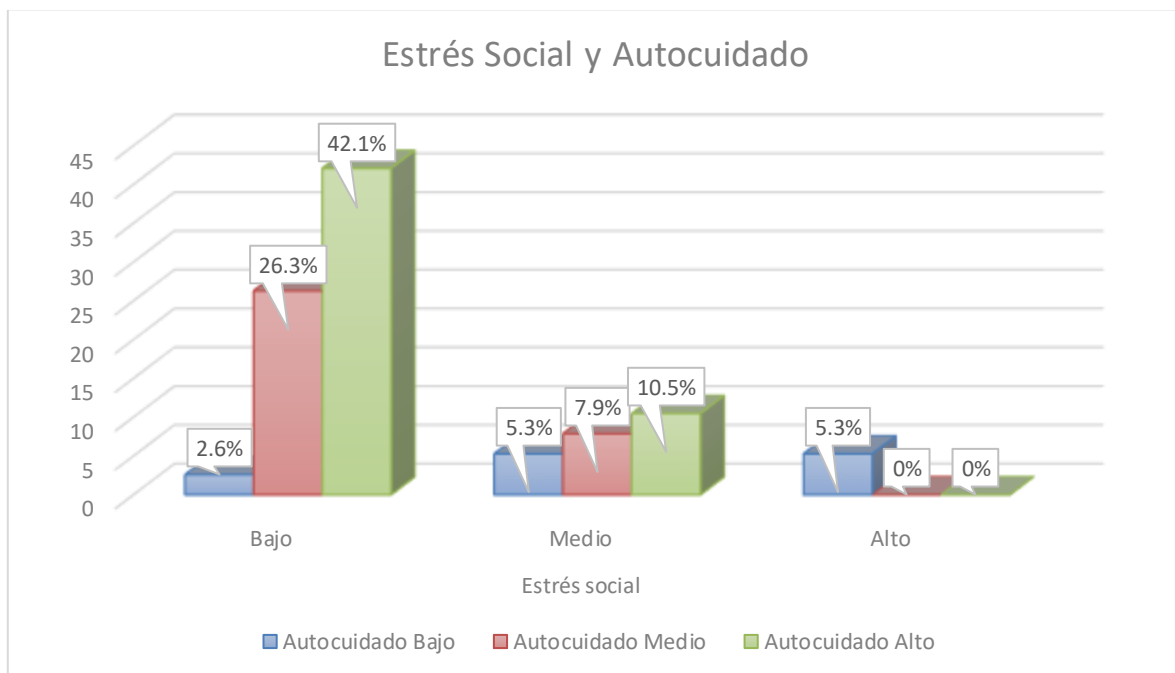


Figura 5. Estrés social y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

La tabla y figura 4 señalan que el 71% de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales presenta un estrés social bajo, el 23.7% nivel medio, y un 5,37% presenta un nivel alto. Además, la prueba de correlación de Spearman arroja un valor de -0.345, con un $p = 0.034$, por lo que existe relación entre el estrés social y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

V. DISCUSIÓN

Los internos de enfermería son estudiantes de últimos ciclos de su carrera que se encuentran realizando sus prácticas en diversos centros de salud. Es importante reconocer los niveles de estrés que pueden presentar, y determinar si este guarda relación con los niveles de autocuidado.

Respecto al objetivo general, los resultados muestran que la mayoría de internos de enfermería presentaron un nivel medio de estrés y nivel alto de autocuidado (28.9%), junto con una correlación de Spearman de -0.468 ($p = 0.003$), similar al estudio de Lara ¹¹ y Lazo ¹², esto significa que los internos que presenten mayores niveles de autocuidado presentan menores niveles de estrés. Toala y Peña ¹⁸ señalan que una de las formas de autocuidado para afrontar el estrés para los internos de enfermería son las técnicas de relajación, donde puede olvidar sus preocupaciones y tener un grado de concentración mucho mayor para afrontar sus actividades en el centro de salud. Asimismo, el cuerpo propiamente, según Lunahuaná ²⁴, responde a la presencia del estrés de forma física y psicológica, afectando a su práctica como futuro profesional de enfermería, por lo que se resalta la importancia del autocuidado como método de afrontamiento del estrés, evitando condiciones que dañen o amenacen la salud del interno.

Respecto al objetivo específico 1, los resultados mostraron que la gran mayoría de internos son mujeres solteras de unos 22 a 24 años provenientes de una universidad particular, quienes durante sus meses como internas han ido adquiriendo conocimientos sobre la función de sus labores como futuros profesionales. Sin embargo, debido a su juventud e inexperiencia inicial evidente para desenvolverse directamente en la profesión, y lo caótico que resulta las labores de cuidados de enfermería por largas jornadas, los internos empiezan a sentir mayores niveles de estrés, que tal como señalan Kloter y Perrota ²⁰ genera un desequilibrio en el cuerpo, lo que no le permite realizar sus funciones asignadas. Sin embargo, aquellos que presenten un alto nivel de autocuidado presentan mayores posibilidades de que sus niveles de estrés sean bajos, tal como señalan las siguientes tablas y figuras del estudio.

Respecto al objetivo general 2, en primer lugar, los resultados hacen referencia a la relación de la dimensión estrés físico respecto al autocuidado con un valor de correlación de Spearman de -0.428 ($p=0.008$), donde se observa una relación negativa y moderada, lo cual significa que unos niveles altos de estrés físico en los internos de enfermería se asocian a niveles bajos de autocuidado. Según Dilani ²¹, estas manifestaciones aparecen cuando el interno desarrolla una cantidad mayor de horas y actividades laborales que generen que su cuerpo sufra cansancio, elevando los niveles de estrés debido nerviosismo por realizar a tiempo las labores. El estrés físico aparece como dolores de cabeza, malestar estomacal o trastorno de sueño. Quinhua ²⁷ indica la importancia de un equilibrio entre tiempo de actividades y horas de sueño, que permite regenerar al cuerpo para poder a tener fuerza para continuar con sus labores, por ello, el autocuidado tiene influencia en la búsqueda de ese equilibrio. Uribe y León ¹⁷ indican que un nivel alto de autocuidado se asocia a un mejor tiempo de sueño y de acciones físicas que se reflejan en las labores como interno. Asimismo, Rosario et al ¹⁴ señalan que es importante que el interno de enfermería cuide su estado emocional y controle sus niveles de estrés que permiten que se desarrolle mejor como profesional.

Asimismo, los resultados indican que la relación de la dimensión estrés psicológico con el autocuidado tiene un valor de correlación de Spearman de -0.482 ($p=0.002$), lo que significa que presentan una relación negativa y moderada, es decir, unos niveles altos de estrés psicológico en los internos de enfermería están relacionado a niveles bajos de autocuidado. Machado y Margoya ²⁸ hace referencia al estrés que tiene el interno debido a la falta de control cuando experimenta la etapa final de su paciente debido a diversas circunstancias. Llorente et al ¹⁵ señalan que los internos manifiestan sensaciones de ansiedad debido a las combinaciones de sus responsabilidades en su centro de salud como las académicas, por lo que los niveles de estrés son evidentes. Los internos de enfermería que no presentan altos niveles de autocuidado no pueden manejar situaciones donde los pacientes mueren, presentando altos niveles de estrés asociados a ansiedad y depresión causada por estos casos, donde como señala Sánchez et al ¹³, no permite realizar sus actividades ni afrontar casos que son muy recurrentes en los centros de salud.

Finalmente, en cuanto al estrés social, los resultados muestran que la correlación de Spearman con el autocuidado arroja un valor de -0.345 ($p=0.034$), lo que señala una relación negativa y baja, lo que significa que los niveles de estrés social alto se relacionan a niveles altos de autocuidado por parte del interno de enfermería. Teque et al ¹⁰ señalan que las conductas que presenta un interno con su entorno pueden generar niveles de estrés. Como profesionales de salud, es importante formar un equipo de trabajo para poder llevar una atención de calidad al paciente. Asimismo, Lazo ¹² manifiesta que los niveles de autocuidado guardan una relación con el comportamiento social y, por tanto, con el estrés social del interno. Bravo et al ³¹ resalta la importancia de una actitud comprensiva en equipo que permita llevar una convivencia laboral libre de estrés, donde el autocuidado de los internos, como señala Noguera ²⁶, permita comprender y relacionarse al grupo social donde labora y cumplir con la labor de cuidados y atención de los pacientes sin ninguna manifestación de estrés.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe relación negativa y moderada entre el estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, esto significa que los internos que presenten mayores niveles de autocuidado se relacionan con menores niveles de estrés.

SEGUNDA: Existe relación negativa y moderada entre el estrés físico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, es decir, niveles altos de estrés físico se relaciona con bajos niveles de autocuidado.

TERCERA: Existe relación negativa y moderada entre el estrés psicológico y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, por lo que un alto nivel de estrés psicológico se asocia a un bajo autocuidado.

CUARTA: Existe relación moderada entre el estrés social y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, por tanto, presentar un nivel de estrés social alto se relaciona con un bajo nivel de autocuidado.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda que las instituciones educativas universitarias realicen capacitaciones al interno de enfermería en técnicas de autocuidado que le permita controlar los niveles de estrés ocasionados por las actividades académicas y su labor como internos.

SEGUNDA: Es importante que las tareas y el ambiente laboral donde radica el interno de enfermería sean apropiadas para una persona que está empezando, por lo que se recomienda a los centros de salud a poder organizar mejor las actividades que correspondan hacer a cada interno, logrando disminuir los niveles de estrés.

TERCERA: Finalmente se incita a continuar con la investigación en otros centros de salud, y con profesionales de enfermería, logrando ampliar los conocimientos y el enfoque sobre la importancia del autocuidado en la regulación del estrés.

REFERENCIAS

1. Abu S, Darawad M. Correlates to work-related stress of newly-graduated nurses in critical care units. *Int. J. Caring Sci.* 2020; 13(1): 107-16. Disponible: https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/56_darawad_original_13_1.pdf
2. Quiroz M, Segovia M, Salvador K, Tomalá K. Salud mental del personal de enfermería y sus repercusiones en el cuidado del paciente con Covid-19. *Dom. Cien.* 2022; 8(1): 839-858. Disponible: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2526>
3. Macaya P, Aranda F. Cuidado y autocuidado en el personal de salud: Enfrentando la pandemia COVID-19. *Revista Chilena de Anestesia.* 2020; 49(3): 356-362. Disponible: <https://doi.org/10.25237/revchilanestv49n03.014>
4. Betancourt M, Domínguez W, Peláez B, Herrera M. Estrés laboral en el personal de enfermería del área de UCI durante la pandemia de COVID 19. *Revista Científica UNESUM.* 2020; 4(3): 41-50. Disponible: <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v4.n1.2021.308>
5. García P, Jiménez A, Hinojosa L, Gracia G, Cano L, Abeldaño R. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia COVID-19. *Revista de Salud Pública.* 2020; 65-73. Disponible en: <https://doi.org/10.31052/1853.1180.v0.v0.31332>
6. Benito E, Rivera P, Yaeguer J, Specos M. Presencia, autoconciencia y autocuidado de los profesionales que trabajan con el sufrimiento. *Apuntes de bioética.* 2020; 3(1): 72-88. Disponible: <https://doi.org/10.35383/apuntes.v3i1.399>
7. Slemmon A, Jenkins E, Bailey E. Enhancing conceptual clarity of self-care for nursing students: A scoping review. *Nurse Education in Practice.* 2021; 55. Disponible: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103178>
8. Logan J, Kim-Gowdin Y, Ahn S. Examining factors affecting self-care-self-regulation among registered nurses using path analysis. *Journal of Education*

and Health Promotion. 2023; 12: 1-9. Disponible: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1090_22

9. Siqueira S, Neves M, Assunção L, Leão B, da Conceição R, Castro I, et al. Self-Care of Intensivist Nursing Professionals as a Strategy to Prevent Burnout Syndrome. International Journal of Advanced Engineering Research and Science. 2020; 7(6): 52-56, Disponible: <https://dx.doi.org/10.22161/ijaers.76.6>
10. Teque M, Gálvez C, Salazar D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. Medicina Naturista. 2020; 14(2). Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
11. Lara M. Nivel de estrés y autocuidado en tiempos de pandemia del personal de enfermería que labora en la Clínica Maison de Sante Lima, 2022. Tesis de Pregrado. Universidad Norbert Wiener. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/7711>
12. Lazo R. Autocuidado y estrés laboral en enfermeras(os) del hospital regional docente materno infantil El Carmen, Huancayo 2020. Tesis Posgrado. Universidad Nacional San Agustín. Disponible: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13748>
13. Sánchez F, Talavera M. Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Integrativa. 2021; 6(3). Disponible: <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n3.38>
14. Del Rosario F, Cuba S, Sinti D. Estrés del personal de enfermería durante la pandemia COVID-19, en hospitales de Lima Norte. Ágora. 2021; 8(2). Disponible: <https://doi.org/10.21679/%20arc.v8i2.215>
15. Llorente Y, Herrera J, Hernández D, Padilla M, Padilla C. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. Revista Cuidarte. 2021; 11(3). Disponible: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
16. Sánchez H. Estrés y práctica de autocuidado en los Internos de Enfermería de la Universidad Estatal. Tesis de Pregrado. Universidad Estatal del Sur de

Manabí, Ecuador. 2021. Disponible:
<http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/3091>

17. Uribe M, León J. Nivel de agencia de autocuidado de enfermeros chilenos durante el contexto pandemia de Covid-19. *Index de Enfermería*. 2022; 31(3): 161-165. Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962022000300005&script=sci_arttext
18. Toala B, Peña J. Factores de estrés que influyen en los internos de enfermería. *Polo del Conocimiento*. 2023; 8(1): 958-973. Disponible: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/5111/12422>
19. Ruiz L. La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. *Psicología y Mente*. Disponible: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
20. Kloter G, Perrota D. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Tesis de Pregrado. Universidad Católica Argentina. 2019. Disponible: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
21. Dilani J. Nivel de estrés en internos de enfermería en un Hospital del Callao Lima – 2019. Tesis de Pregrado. Universidad Cesar Vallejo. Disponible: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43178>
22. Caldas C, Patiño Y. Nivel de estrés del personal de Enfermería en servicios de hospitalización no Covid 19. Tesis Pregrado. Universidad Científica del Sur. 2023. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12805/3111>
23. Naranjo Y, Concepción J, Ávila M. Adaptación de la teoría de Dorothea Orem a personas con diabetes mellitus complicada con úlcera neuropática. *Revista Cubana de Enfermería*. 2019; 35(1). Disponible: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1869>
24. Bello C, Lorenzo A, Alarcó G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*. 2020; 20(2): 119-38. Disponible: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200>

25. Lunahuana M. Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada. Tesis de Pregrado. Universidad de San Martín de Porres. 2018. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4254>
26. Noguera H. Intervención de enfermería en salud mental desde la teoría de Betty Neuman, para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral, dirigido a un grupo de personas trabajadoras de la empresa Hellmann, Heredia, Costa Rica, 2018: una experiencia de sistematización. Tesis de Posgrado, Universidad de Costa Rica. Disponible: <https://hdl.handle.net/10669/80441>
27. Quinhua K. Autocuidado en enfermeras del Servicio de Emergencia del Hospital Nacional Hipólito Unanue en el contexto de la pandemia Covid 19. Tesis de Pregrado. Universidad César Vallejo. 2021. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/92575>
28. Machado M, Mayorga F. Utilidad de la Escala de Apreciación de Agencia de Autocuidado (ASA) como pronóstico de accidentes laborales en trabajadores de UNAN-Managua. Revista Científica de FAREM-Estelí. 2023; 12(46): 40-57. Disponible: <https://doi.org/10.5377/farem.v12i46.16475>
29. Espinoza M, Huaiquán J, Sanhueza O, Luengo L, Valderrama M, Ortiz N. Validación de escala de Valoración de Agencia de Autocuidado (ASA) en adolescentes chilenos. Escola Anna Nery [Internet]. 2020; 24(2). Disponible: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0172>
30. Núñez F, Ramírez C. Correlación de la salud mental positiva y el autocuidado en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. Revista Peruana de Medicina Integrativa. [Internet]. 2021; 6(2):42-47. Disponible: <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n2.41>
31. Bravo M, Torres C, Carbajal R, Rondón B. Agencia de autocuidado y aprendizaje a través de problemas en estudiantes de enfermería. Revista Cuidado y Ocupación Humana. 2019; 8(1). Disponible:

https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/view/4167/0

32. Esteban Nieto N. Tipos de investigación. Revista Institucional Universidad Santo Domingo de Guzmán, 2018. Disponible: <http://repositorio.usdq.edu.pe/handle/USDG/34>
33. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Primera edición. Vicerrectorado de Investigación Universidad Ricardo Palma: URP. 2018; Disponible: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
34. Polanía C, Cardona F, Castañeda G, Vargas A, Calvache O, Abanto W. Metodología de investigación Cuantitativa & Cualitativa. Institución Universitaria Antonio José Camacho, Universidad César Vallejo Primera Edición. 2020. Disponible: <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/596>
35. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL. Primera edición, 2021. Disponible: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
36. Arrate D. Nivel de estrés en internos de enfermería en un Hospital del Callao Lima – 2019. Tesis de Pregrado. Universidad Cesar Vallejo. Disponible: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43178>
37. Ramírez A, Polack A. Estadística inferencial. Elección de una prueba estadística no paramétrica en investigación científica. Horizonte de la Ciencia [Internet]. 2020; 10(19): 191-208. Disponible: <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.19.597>
38. Solís G, Alcalde G, Alfonso I. Ética en investigación: de los principios a los aspectos prácticos. Anales de Pediatría. 2023; 99(3): 195-202. Disponible: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.06.005>

39. Inguillay L, Tercero S, López J. Ética en la investigación científica. IS [Internet]. 2020; 3(1). Disponible: <https://doi.org/10.31876/is.v3i1.10>
40. Ontano M, Mejía A, Avilés M. Principios bioéticos y su aplicación en las investigaciones médico-científicas: Artículo de revisión. Revista Ciencia Ecuador [Internet]. 2021; 3(3): 9-16. Disponible: <http://www.cienciaecuador.com.ec/index.php/ojs/article/view/27>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	DISEÑO	VARIABLE
<p>Problema general ¿Cuál es la relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales?</p> <p>Problema específico ¿Cuáles son los datos sociodemográficos de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales? y ¿Cuál es la relación del estrés respecto al estado físico, psicológico y social, y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.</p> <p>Objetivos específicos Identificar los datos sociodemográficos de los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.</p> <p>Determinar la relación del estrés respecto al estado físico, psicológico y social, y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación entre el estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.</p> <p>Las hipótesis específicas: Existe relación del estrés respecto al estado físico, y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.</p> <p>Existe relación del estrés respecto al estado psicológico, y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.</p> <p>Existe relación del estrés respecto al estado social, y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.</p>	<p>Investigación básica, de diseño descriptivo, enfoque Cuantitativa, de corte transversal</p> <p>Población: 38 internos de enfermería del Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.</p>	<p>VARIABLE 1: ESTRÉS</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Físico • Psicológico • Social <p>VARIABLE 2: AUTOCUIDADO</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción social • Bienestar personal • Actividad y reposo • Consumo suficiente de alimentos • Promoción del funcionamiento y desarrollo personal

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores Ítems	Escala
ESTRÉS	Según Hans Selye Reacción no específica del organismo a cambios no específicos que se producen dentro de un sistema biológico.	Se medirá mediante el instrumento Nursing Scale Stress (NSS), adaptado y validado en Perú por Julia Casal. Alto (103 -136) Medio (69 - 102) Bajo (34 -68)	FÍSICO	Carga laboral	ORDINAL
			PSICOLÓGICO	Muerte y sufrimiento Preparación insuficiente Incertidumbre al tratamiento	
			SOCIAL	Problemas con el personal de salud	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores Ítems	Escala
AUTOCUIDADO	Según Dorothea Orem Comportamiento que se halla en momentos específicos de la vida, manejada por cada persona hacia sí mismas a favor de su vida, salud o bienestar.	Se medirá mediante el instrumento Appraisal of the Selfcare Agency (ASA), adaptado y validado al español por Esther Gallego. Alto (73 - 96) Medio (49 - 72) Bajo (24 - 48)	INTERACCIÓN SOCIAL	Recurre a amigos Busca ayuda	ORDINAL
			BIENESTAR PERSONAL	Revisa actividades Mantiene limpio el ambiente Busca formas para cuidarse Se mantiene aseado Examina su cuerpo Cambia de hábitos Indaga sobre efectos secundarios de medicina Consigue información Destina tiempo a la salud	
			ACTIVIDAD Y REPOSO	Busca ayuda cuando no puede moverse Realiza ejercicios y descansa Duerme lo suficiente Tiempo para concentrarse	
			CONSUMO SUFICIENTE DE ALIMENTOS	Cambios en la alimentación saludable	
			PROMOCION DEL FUNCIONAMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL	Realiza ajustes a la salud Maneja las situaciones Evita el riesgo personal y familiar Capaz de cuidarse	



ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instrumento de la variable Estrés: NSS

Nuestros nombres son Thies Leturia Anushka y Sherly Geraldine Tirado Cabanillas y somos estudiante de Enfermería y estamos realizando una investigación sobre estrés y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, a fin de que se formulen las medidas preventivas para fomentar el bienestar integral de los internos de enfermería.

Estimada(o) interno de enfermería: A continuación, se presenta una serie de preguntas, las cuales usted deberá responder con la verdad y de acuerdo a sus propias experiencias, marcando con un aspa (x) la respuesta que considere correcta y que mejor refleje la frecuencia con que cada situación ha sido estresante para Ud. Su participación será voluntaria y sus respuestas serán confidenciales y anónimas. Se utilizará los principios éticos.

DATOS GENERALES DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA

1. Edad:

2. Sexo:

a) M

b) F

3. Estado Civil

a) Soltera (o)

b) Casada(o)

c) Divorciada(o)

d) Conviviente

e) Viuda(o)

4. Universidad:

a) Particular

b) Estatal



A continuación, encontrará una serie de situaciones que ocurre en forma habitual en el servicio donde trabaja. Indique la frecuencia con que estas situaciones le han resultado estresantes.

DIMENSIÓN FÍSICO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
1. Tiene que realizar muchas tareas no relacionadas con la enfermería.				
2. Le falta tiempo para completar todos sus cuidados como enfermera.				
3. Ha sido transferido a otra unidad con escasez de personal				
4. Hay insuficiente personal para cubrir adecuadamente el trabajo en el servicio.				
DIMENSIÓN PSICOLÓGICO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
5. Le afecta conversar con un/a paciente sobre su muerte inminente				
6. Observar el sufrimiento de un/a paciente, le conmueve				
7. La muerte de un/a paciente con quien entablo una relación estrecha, le es difícil superar				
8. La muerte de un/a paciente, le entristece.				
9. Tomar una decisión con respecto a un paciente cuando el médico no está disponible, la desestabiliza				
10. Que un paciente le pregunte algo para lo que no tiene una respuesta satisfactoria, le produce frustración				
11. Le falta de oportunidades para expresar a otras personas de su unidad sentimientos negativos hacia los pacientes.				



12. No sentirse preparad/o para ayudar a los familiares de los pacientes en sus necesidades emocionales, la desmoraliza.				
13. La incertidumbre de no saber el funcionamiento de un equipo técnico especializado, la confunde.				
14. La falta de conocimiento para prestar apoyo emocional a un paciente, afecta su estado emocional.				
15. Realizar procedimientos que serán experiencias dolorosas para los pacientes, le causa temor.				
16. No conocer lo que se puede comunicar a un paciente o a su familia sobre su condición médica o su tratamiento, la fastidia sobremanera.				
17. El miedo a cometer un error en el tratamiento de un/a paciente, la asusta.				
18. Tiene sentimientos de culpa al no tener una preparación adecuada para ayudar a los pacientes en el campo emocional.				
19. Tiene falta de oportunidades de hablar abiertamente con otras personas de la unidad sobre problemas relacionados a los pacientes.				
20. Siente Impotencia ante el caso de un paciente que no presenta mejoría.				
21. Las roturas de equipo técnico (ordenador, instrumentos y equipos electrónicos, etc.), le irritan demasiado.				
22. La falta de disponibilidad de personal y la atención fuera de horario a los pacientes, le hacen perder la cordura.				
23. La ausencia de un/a médico al producirse la muerte de un paciente, le da miedo.				
24. La ausencia de un médico en una urgencia médica, le produce pánico.				



DIMENSIÓN SOCIAL	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
25. Tiene conflictos con un médico.				
26. Ser criticada/o por un médico, le enfurece.				
27. El estar en desacuerdo con el tratamiento con un médico en el tratamiento de un/a paciente, le estresa.				
28. Si un/a médico ordena lo que parece ser un tratamiento inadecuado para un paciente, usted le contradice.				
29. Critica usted la información inadecuada que da el médico sobre la situación médica de un paciente.				
30. Tiene conflictos con el/la supervisor/a.				
31. Las dificultades al trabajar con un/a enfermero/a o enfermeros/as en particular, de su propia unidad, disminuye su eficiencia.				
32. Tiene pocas oportunidades de compartir experiencias y sentimientos con otras personas de su unidad.				
33. Le dificulta el trabajar con un/a enfermero/a o enfermeros/as en particular, externos/as a su unidad.				
34. Ser criticado/a por un supervisor, le produce sentimientos de odio.				



Instrumento de la variable Autocuidado: ASA

Estimada(o) interno de enfermería(o): Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se les presenta tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (x) la respuesta que estime verdadera.

N = Nunca CN = Casi nunca CS = Casi siempre S = Siempre

DIMENSIÓN 1: INTERACCIÓN SOCIAL		N	CN	CS	S
1	Cuando necesito ayuda, puedo recurrir a mis amigos de siempre				
2	Si yo no puedo cuidarme, busco ayuda				
DIMENSIÓN 2: BIENESTAR PERSONAL		N	CN	CS	S
3	Reviso si las actividades que normalmente hago para mantenerme con salud, son buenas				
4	Yo puedo hacer lo necesario para mantener limpio el ambiente donde vivo				
5	Primero hago lo que sea necesario para mantenerme con salud				
6	Si quiero, yo puedo buscar las formas para cuidar mi salud y mejorar la que tengo ahora				
7	Cambio la frecuencia con que me baño para mantenerme limpio				
8	Cuando me dan orientación sobre mi salud, pido que me aclaren lo que no entiendo				
9	Yo examino mi cuerpo para ver si hay algún cambio				
10	He sido capaz de cambiar hábitos que tenía muy arraigados, con tal de mejorar mi salud				
11	Cuando tengo que tomar una nueva medicina, recurro al profesional de salud para que me dé información sobre los efectos secundarios				
12	Soy capaz de evaluar qué tanto me sirve lo que hago para mantenerme con salud				
13	Si mi salud se ve afectada, yo puedo conseguir información para saber qué hacer				
14	Puedo destinar un tiempo para mi				
DIMENSIÓN 3: ACTIVIDAD Y REPOSO		N	CN	CS	S
15	Si tengo problemas para moverme o desplazarme me las arreglo para conseguir ayuda				



16	Creo que me faltan las fuerzas necesarias para cuidarme como debo				
17	Pienso en hacer ejercicio y descansar un poco durante el día, pero no tengo tiempo para hacerlo				
18	Puedo dormir lo suficiente como para no sentirme cansado				
19	Por realizar mis ocupaciones diarias, es muy difícil que tenga tiempo para cuidarme				
DIMENSIÓN 4: CONSUMO SUFICIENTE DE ALIMENTOS		N	CN	CS	S
20	Hago cambios en mis alimentos para mantener el peso que me corresponde				
DIMENSIÓN 5: PROMOCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL		N	CN	CS	S
21	A medida que cambian las circunstancias, yo voy haciendo ajustes para mantener mi salud				
22	Cuando hay situaciones que me afectan, yo las manejo para que no afecten mi forma de ser				
23	Soy capaz de tomar medidas para evitar que mi familia y yo corramos peligro				
24	A pesar de mis limitaciones para moverme, soy capaz de cuidarme como a mí me gusta				



ANEXO 4: CARTA DE DECLARACIÓN DE CONCENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente estudio lo realiza la estudiante del 10mo ciclo Thies Leturia Anushka y Tirado Cabanillas Sherly Geraldine, perteneciente a la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Cesar Vallejo, estando bajo supervisión de una asesora de investigación con experiencia.

Propósito

Este estudio pretende determinar la relación del estrés y el autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales.

Participación

Pedimos su permiso para participar en el desarrollo de los cuestionarios. Esperamos la completa sinceridad en sus respuestas.

Riesgos del estudio

Este estudio no representa ningún riesgo.

Beneficios del estudio

La participación de usted contribuirá con la identificación de los niveles de estrés y autocuidado en los internos de enfermería, con el fin de desarrollar acciones necesarias para disminuir sus niveles de estrés y mejorar la calidad de autocuidado.

Costo de la participación

La participación en el estudio no requiere ningún costo.

Confidencialidad

Toda la información obtenida en el estudio es confidencial y se respetará la privacidad de la información recolectada.



Prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach

Instrumento para medir ESTRES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,871	34

Instrumento para medir AUTOCUIDADO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,864	24



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL NACIONAL SERGIO E. BERNALES

N° 00139 -2023

CONSTANCIA DE DECISIÓN ÉTICA

El Comité Institucional de Ética en Investigación del Hospital Nacional Sergio E. Bernales (CIEI-HNSEB) hace constar que el protocolo de investigación denominado: "Estrés y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023" fue **APROBADO** bajo la modalidad de **REVISIÓN EXPEDITA**.

Investigadores:

Thies Leturía Anushka
Tirado Cabanillas Sherly Geraldine

El protocolo de investigación aprobado corresponde a la **versión 02** de fecha **20 de noviembre**

Para la aprobación se ha considerado el cumplimiento de los lineamientos metodológicos y éticos en investigación, que incluye el balance beneficio/riesgo, confidencialidad de los datos y otros.

Las enmiendas en relación con los objetivos, metodología y aspectos éticos de la investigación deben ser solicitadas por el investigador principal al CIEI-HNSEB.

El protocolo de investigación aprobado tiene un periodo de vigencia de 12 meses; desde el 20 de noviembre de 2023 hasta el 19 de noviembre de 2024, y; de ser necesario, deberá solicitar la renovación con 30 días de anticipación.

De forma semestral, deberá enviarnos los informes de avance del estudio a partir de la presente aprobación y así como el informe de cierre una vez concluido el estudio.

Lima, 20 de noviembre de 2023

MINISTERIO DE SALUD
HOSP. NAC. SERGIO E. BERNALES
YESSICA IRIS SALAZAR QUIROZ
PRESIDENTE DEL COMITÉ
INSTITUCIONAL DE ÉTICA
EN INVESTIGACIÓN





MEMORANDO N° 022 - OF-CIEI-HNSEB-2023

A : **Lic. Maritza Diana Peña Ortiz**
Jefa del Dpto. Enfermería

ASUNTO : Autorización para recolección de información

FECHA : Comas, **27 NOV. 2023**

Mediante el presente me dirijo a usted para solicitarle brindar las facilidades a las estudiantes de enfermería:

Thies Leturia Anushka
Tirado Cabanillas Sherly Geraldine

quien cuenta con la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación realizará la ejecución del estudio: "*Estrés y autocuidado en los internos de enfermería en el Hospital Nacional Sergio Enrique Bernales, 2023*". Por lo que realizará la aplicación del cuestionario "Nursing Scale" y Stress (NSS) y "Appraisal of the Selfcare Agency" (ASA) a internos de enfermería en el departamento a su cargo.

Agradezco por anticipado la atención que brinde al presente, en aras de promover la investigación en nuestro Hospital.

Atentamente

MINISTERIO DE SALUD
HOSP. NAC. SERGIO E. BERNALES
YESSICA RIVERA SALAZAR QUIROZ
PRESIDENTE DEL COMITÉ
INSTITUCIONAL DE ÉTICA
EN INVESTIGACIÓN

Cc.
Archivo
YISQ/jhc