



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN ENFERMERÍA MODALIDAD HÍBRIDA**

Bienestar psicológico en el personal de enfermería que labora en el Hospital Vicente

Corral Moscos, 2024.

Autoras:

Lcda. Baculima Valdez Elizabeth Lorena

Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda

Tutor:

Lcda. Rosa López Rúales.

2024

INDICE

1. Resumen Ejecutivo	4
2. RESUMEN DEL PROYECTO	8
3. ALINEACIÓN A LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN INSTITUCIONALES.....	9
2.1 ALINEACIÓN CON LAS Líneas de Investigación Institucionales.....	9
4. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL	9
4.1. Bienestar psicológico	9
4.2. Situación actual	9
Figura 1. árbol de problemas.....	12
5. Justificación.....	13
5.1. Describa el grupo meta\.....	15
6. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA.....	15
6.1. Sustentación Teórica-Bibliográfica.....	15
6.1.1. Salud mental.....	15
6.1.2. Bienestar	16
6.1.3. Indicadores de bienestar.....	16
6.1.4. Tipos de bienestar	17
6.1.5. Modelos teóricos sobre el bienestar Psicológico	18
6.1.6. Dimensiones del bienestar Psicológico.....	19
6.1.7. Enfermería como profesión.....	22
6.1.8. Bienestar psicológico en el ámbito sanitario	23
6.1.9. Factores que afectan el bienestar psicológico.....	24
6.1.10. Definición del territorio y Cobertura geográfica	29
6.1.11. Características de la Institución	30
7. DESARROLLO DEL PROYECTO	32
7.1. Árbol de objetivos	32
.....	33
7.2. Objetivo General	34
7.3. Objetivos Específicos.....	34
7.4. Resultados Esperados.....	34
8. MARCO METODOLÓGICO	35
8.1. Análisis de la participación	35
8.2. Análisis de las alternativas	36
8.3. CRONOGRAMA	38
8.4. PRESUPUESTO	39
9. Matriz de Marco Lógico	40

10.	PLAN DE CAPACITACIÓN: BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL VICENTE CORRAL MOSCOSO, 2024	43
11.	CONCLUSIONES	64
12.	RECOMENDACIONES.....	66
13.	BIBLIOGRAFÍA	68
14.	ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.

1. Resumen Ejecutivo

1.1. Problema

El Hospital Vicente Corral Moscoso se enfrenta actualmente a un importante obstáculo en relación con el bienestar psicológico de su personal de enfermería. Esto se evidencia en el aumento de los niveles de estrés, la disminución de la motivación y la fatiga como resultado de una carga de trabajo excesiva y problemas de salud mental. Estos elementos tienen un impacto directo en el nivel de atención que se brinda a los pacientes. Además, la ausencia de políticas que armonicen eficazmente los requisitos laborales con el bienestar personal, junto con la insuficiencia de recursos, agrava la situación.

1.2. Objetivo general

Fortalecimiento del bienestar Psicológico del personal de enfermería que labora en el hospital Vicente Corral Moscoso, 2024.

1.3. Metodología

Participantes

- **Clientes:** Personal de enfermería que trabaja en las áreas de Hospitalización, específicamente en la sala de cirugía y Gineco-Obstetricia del Hospital Vicente Corral Moscoso, en 2024.
- **Consultores Aliados:** Capacitadores que incluyen maestrantes a cargo del programa, supervisora del servicio y personal del hospital capacitado.
- **Personal de Compañía:** Licenciadas en enfermería y auxiliares de enfermería del área de Hospitalización del Hospital Vicente Corral Moscoso, en 2024.

Procedimiento

1. **Identificación de Participantes:** Se seleccionará al personal de enfermería de las áreas mencionadas.

2. **Recolección de Datos:** Se utilizarán encuestas y entrevistas para evaluar los niveles de estrés, motivación y bienestar psicológico del personal.
3. **Intervenciones:** Se implementarán programas de capacitación en manejo del estrés, asistencia psicológica y mejora de la comunicación interpersonal.

Herramientas

- **Encuestas:** Cuestionarios validados para medir el estrés, bienestar psicológico y motivación.
- **Entrevistas:** Entrevistas semiestructuradas para obtener información cualitativa sobre la experiencia del personal.
- **Capacitaciones:** Sesiones de formación en manejo del estrés y técnicas de comunicación.

1.4.Resultados esperados

- Mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería en los servicios de hospitalización.
- Las enfermeras se comunican de forma asertiva.
- El personal de enfermería mejora la calidad de atención al paciente.
- Fortalecimiento de la comunicación en el personal de enfermería.

Palabras Claves: Bienestar, psicológico, personal de enfermería.

Executive summary

1.1.Problem

Hospital Vicente Corral Moscoso is currently facing a major obstacle in relation to the psychological well-being of its nursing staff. This is evidenced by increased stress levels, decreased motivation and fatigue as a result of excessive workload and mental health problems. These elements have a direct impact on the level of care provided to patients. Furthermore, the lack of policies that effectively align labour requirements with personal well-being, together with insufficient resources, aggravates the situation.

1.2.Overall objective

Strengthening of the psychological well-being of the nursing staff working at the hospital Vicente Corral Moscoso,2024.

1.3.Methodology

Participants

- **Clients:** Nursing staff working in the areas of Hospitalization, specifically in the surgical and gyno-obstetric room of Hospital Vicente Corral Moscoso, in 2024.
- **Allied Consultants:** Training staff including programme tutors, service supervisors and trained hospital staff.
- **Company staff:** Nursing graduates and nursing assistants from the Hospitalization area of Hospital Vicente Corral Moscoso, in 2024.

Procedure

- Identification of Participants: Nursing staff from the mentioned areas will be selected.
- Data collection: Surveys and interviews will be used to assess staff stress levels, motivation and psychological well-being.

- Interventions: Training programmes on stress management, psychological assistance and improved interpersonal communication will be implemented.

Tools

- **Surveys:** Validated questionnaires to measure stress, psychological well-being and motivation.
- **Interviews:** Semi-structured interviews for qualitative information on staff experience.
- **Training:** Training sessions in stress management and communication techniques.

1.4.Expected results

- Improve the psychological well-being of nursing staff in hospitalization services.
- Nurses communicate assertively.
- Nursing staff improve the quality of patient care.
- Strengthening communication among nursing staff.

Keywords: Well-being, psychological, nursing staff.

2. RESUMEN DEL PROYECTO

Nombre del proyecto/título del proyecto	Bienestar psicológico en el personal de enfermería que labora en el Hospital Vicente Corral Moscos, 2024.
Síntesis del problema a intervenir	En el Hospital de Especialidades Vicente Corral Moscoso, el área de hospitalización se enfrenta a un problema preocupante: la disminución del bienestar mental del personal de enfermería. Esto se evidencia en los elevados niveles de tensión, la falta de motivación y las exigencias laborales excesivas, lo que resulta en la aparición del síndrome de agotamiento. Esta circunstancia no solo afecta al personal individualmente, sino que también tiene un efecto adverso en el nivel de atención al paciente.
Objetivo General	Analizar el bienestar psicológico del personal de enfermería que labora en el Hospital Vicente Corral Moscoso, 2024.
Facultad(es)/Escuela(s) y Carrera(s) involucradas	Facultad de Ciencias de la Salud - Escuela de Posgrados - Maestría en Enfermería Modalidad Híbrida.
Autor(a)s del proyecto:	Lcda. Baculima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda
Tutor del proyecto:	MSc. Rosa Rúales López PhD
Presupuesto total del proyecto (USD):	500
Número de participantes (grupo meta):	Personal de enfermería del área de hospitalización de Gineco – Obstetricia y cirugía del Hospital Vicente Corral Moscoso.
Fecha inicio del proyecto:	Febrero-2024
Fecha finalización del proyecto:	Junio-2024

3. ALINEACIÓN A LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN INSTITUCIONALES

2.1 ALINEACIÓN CON LAS Líneas de Investigación Institucionales	
Salud y bienestar	X
Sociedad, comunidad y cultura	<input type="checkbox"/>
Educación	<input type="checkbox"/>
Comunicación y tecnología	<input type="checkbox"/>
Hábitat, biodiversidad y patrimonio	<input type="checkbox"/>

4. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

4.1. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico, tal como lo articula Carol Ryff, implica el cultivo de capacidades y el desarrollo personal que conducen a una mayor experiencia de emociones positivas o satisfacción, acompañada de signos observables de funcionamiento positivo por parte del individuo (Muñoz Arroyave et al., 2022).

4.2. Situación actual

El Hospital Vicente Corral Moscoso se enfrenta actualmente a un desafío notable en relación con el bienestar psicológico de su personal de enfermería. Este desafío se distingue por una carga de trabajo abrumadora, una disminución de la autoestima y problemas relacionados con la salud mental. En consecuencia, hay una manifestación de estrés, falta de motivación y sensación de agotamiento, todo lo cual tiene un impacto directo en el nivel de atención brindado a los pacientes.

Los estudios realizados en las últimas décadas se han centrado en explorar el bienestar psicológico a través de dos tradiciones principales: El primero bienestar idóneo el mismo que corresponde al bienestar subjetivo y el segundo bienestar eudaimonico que corresponde al bienestar psicológico. Teniendo en cuenta que estos dos aspectos influyen mucho para la realización del individuo (García Torres et al., 2022). Sin embargo, la tasa de prevalencia de agotamiento laboral en las

enfermeras que trabajan en el área de hospitalización oscila entre el 5 % y el 50 % según las especialidades y las regiones geográficas, la falta de bienestar psicológico presenta otros efectos negativos en la salud actitud de la despersonalización y la falta de realización personal están presentes en el entorno laboral (Jin Jun et al., 2021).

Por otro lado, La carga de trabajo excesiva es un problema preocupante a escala mundial, como afirma la Organización Mundial de la Salud, ya que una carga de trabajo pesada y constante representa una amenaza para el bienestar físico y mental de los empleados (Zuñiga Chávez, 2021).

A nivel internacional, el trabajo de enfermería se caracteriza por no ofrecer una calidad de vida adecuada, ya que el 51% carece de espacios de descanso, enfrenta una alta carga laboral y carece de oportunidades para realizar actividad física o recreativa, lo que desencadena un bajo nivel de bienestar psicológico. Además, más del 21% de los profesionales de enfermería sufren de enfermedades mentales (Cárdenas et al., 2022).

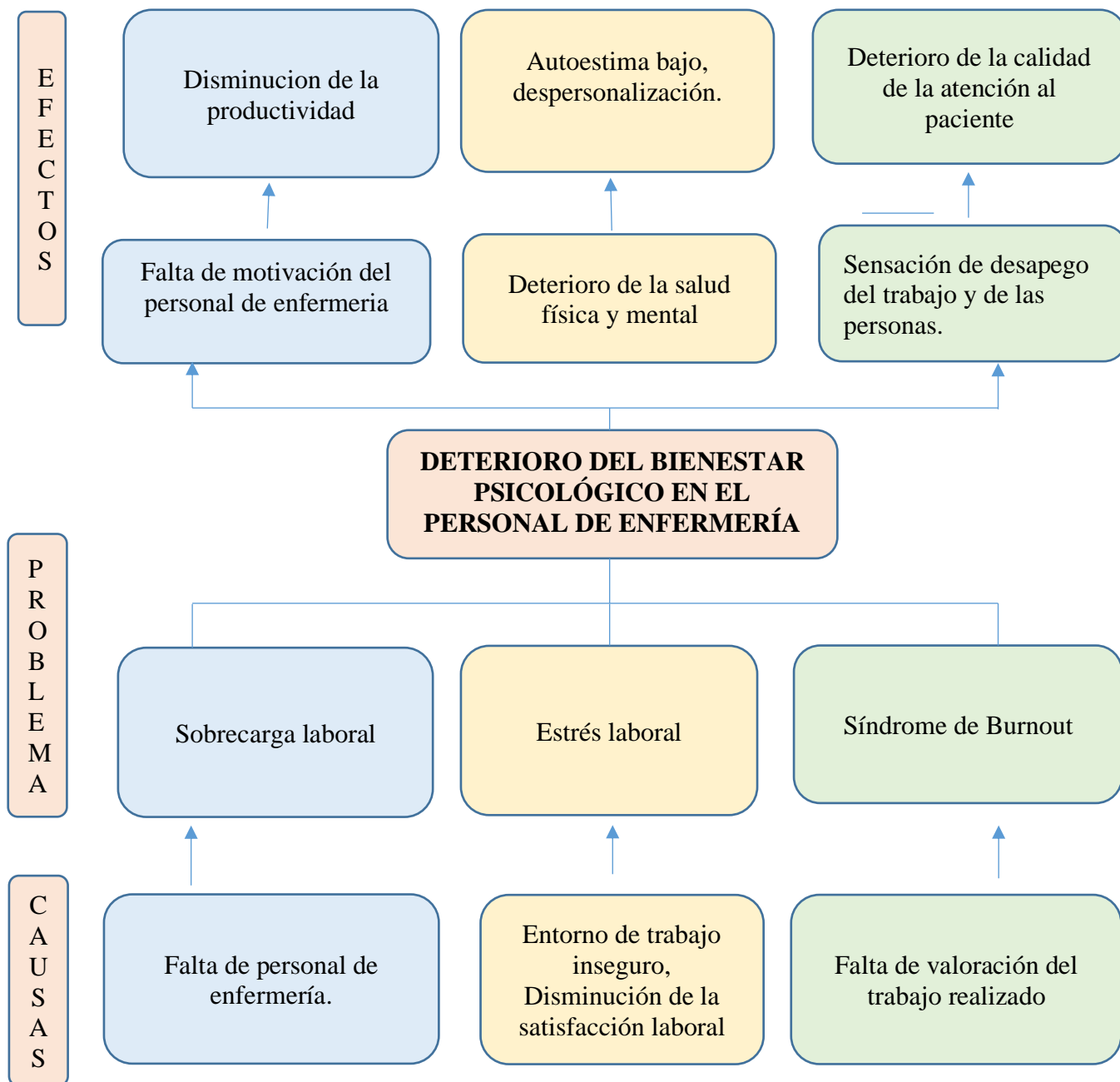
El estrés laboral es un factor importante que afecta la salud mental del personal de enfermería, como lo indican los hallazgos de la Organización Mundial de la Salud. México tiene la tasa más alta de estrés laboral, ya que afecta al 75% de su población, seguido de China con un 73% y Estados Unidos con un 59%. El elemento predominante responsable del estrés relacionado con el trabajo es la sobrecarga laboral, jornadas prolongadas, inadecuada autonomía, ritmo de trabajo elevado, inestabilidad laboral, falta de trabajo en equipo (Orejón Delgado, 2023).

En el estudio realizado por Miluska Lisset Mendoza Vivanco en 2023, titulado «Sobrecarga de trabajo y bienestar psicológico del personal de enfermería en el área de emergencias para adultos de un hospital de Lima», la investigación examinó la correlación entre la carga de trabajo y el bienestar mental de las enfermeras del Hospital Nacional Dos de Mayo. La investigación empleó

un diseño descriptivo y correlacional con un enfoque transversal, en el que participaron 75 enfermeras. Las encuestas utilizadas demostraron un alto nivel de consistencia interna, con un alfa de Cronbach de 0.83. Los resultados revelaron que el 41,49% de los participantes tenía una carga de trabajo promedio, el 29,79% tenía una carga de trabajo alta y el 28,72% tenía una carga de trabajo baja. En cuanto al bienestar psicológico, el 53,19% se clasificó como de nivel bueno, el 27,66% de nivel normal y el 19,15% de nivel deficiente. El estudio concluyó que existe una relación inversa entre la sobrecarga de trabajo y el bienestar psicológico del personal de enfermería. (Mendoza Vivanco, 2023).

Ante esta situación es necesario intervenir de forma oportuna mediante la aplicación de distintos métodos de investigación que ayudará a identificar a tiempo las dificultades que presentan en el transcurso de la jornada laboral y a la vez ayudará a encontrar posibles soluciones en beneficio de la salud mental de los profesionales de Enfermería.

Figura 1. árbol de problemas



Nota: En la figura se describen los problemas, causas y efectos de la problemática que presenta en el hospital Vicente Corral Moscoso

5. Justificación

El bienestar psicológico es crucial para las personas, ya que está determinado por su percepción personal desarrollada a lo largo del tiempo en función de una variedad de experiencias positivas y negativas. La superación, un proceso multidimensional e intrincado, tiene una importancia significativa en los tiempos contemporáneos. Se describe como estrategias cognitivas y conductuales que se manifiestan en el comportamiento interno de la personalidad, el bienestar emocional o el manejo de los factores estresantes externos del entorno (Harvey Narváez et al., 2021).

El bienestar psicológico del personal de enfermería es crucial para llevar a cabo eficazmente las tareas diarias con altos niveles de rendimiento. Es esencial reconocer que las distintas etapas del desarrollo personal y profesional van acompañadas de desafíos específicos que requieren ciertas condiciones o atributos mínimos para superarlos. Por lo tanto, factores como el nivel socioeconómico, las condiciones de trabajo, el medio ambiente y las interacciones sociales desempeñarán un papel importante en la configuración de su percepción general de la salud y el bienestar. (Alcarraza Salazar, 2022). Por ende, un alto nivel de bienestar psicológico representa un alto nivel de percepción a cerca de su función psicológica, autoaceptación de su personalidad, control ambiental el cual resulta una evaluación favorable sobre cómo se ha llevado la vida (Lozoya Martínez, 2022).

Como dice (Dextre Giraldo , 2020) el bienestar psicológico se ve afectado en diferentes ámbitos y este a su vez se distingue de diferentes maneras, para los profesionales que laboran en los hospitales se presenta como estrés laboral, también los factores económicos, sociales

y políticos, influyen de manera negativa en el bienestar psicológico del personal de enfermería.

Los profesionales de enfermería son quienes presentan un nivel bajo de bienestar psicológico con mayor insatisfacción en cuanto a los niveles de relajaciones positivas, autonomía y crecimiento personal. Por ende, el ambiente de trabajo, el estrés, los conflictos entre compañeros de trabajo, la baja autoestima son factores que pueden influir en su felicidad y su bienestar (García Torres, Aguilar Castro, & García Méndez, 2022). Por lo tanto dentro del ámbito sanitario debemos tener presente que el bienestar psicológico es fundamental y el agotamiento laboral tiene mucho que ver dentro de este estudio, además el mismo esta caracterizado por: despersonalización y disminución de los logros personales, lo cual significa una carga significativa para la salud y el bienestar psicológico del personal de enfermería (Jun et al., 2021).

Debido a que el bienestar psicológico es importante en el ser humano hemos visto la necesidad de realizar este proyecto investigativo, con la finalidad de identificar afección o deterioro del bienestar psicológico en el personal de enfermería que labora en el Hospital Vicente Corral Moscoso, 2024.

En este proyecto de titulación nos hemos planteado objetivos mediante la aplicación de estrategias que nos permita mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería, ya que se han identificado factores que afectan psicológicamente la salud del personal de enfermería teniendo como causas un desgaste emocional, mala atención a los pacientes, estrés entre otros factores es por ello que hemos desarrollado un árbol de problemas y un

árbol de objetivos los cuales están centrados a mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería.

5.1.Describa el grupo meta

Personal de enfermería: Personal de enfermería que labora en las áreas de Hospitalización correspondiente al área de Gineco – Obstetricia y cirugía del Hospital Vicente Corral Moscoso, correspondiente a 70 profesiones de enfermería.

6. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

6.1.Sustentación Teórica-Bibliográfica

6.1.1. *Salud mental*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud mental engloba un estado de bienestar integral, que incluye aspectos físicos, mentales y sociales, en lugar de limitarse a la mera ausencia de enfermedades o dolencias (Zepita Chura y Zunilda Fortunata, 2020). En consecuencia, la salud mental es multifacética y se caracteriza por las capacidades y el crecimiento personal basados en marcadores conductuales positivos. El bienestar psicológico se percibe como el resultado de una evaluación integral que incluye elementos emocionales y cognitivos, y el aspecto psicológico representa las aspiraciones del individuo. (Vences Camacho, Márquez Gómez, & Cardoso Jiménez, 2023).

Por lo tanto, la salud mental se refiere a la capacidad de un individuo y su entorno para participar en interacciones que mejoren el bienestar subjetivo, el crecimiento óptimo y la utilización de las facultades mentales, como las habilidades cognitivas, emocionales y relacionales. También implica alcanzar objetivos colectivos y personales que se alineen con

la promoción y el mantenimiento de las condiciones esenciales de equidad. (Montoya Vélez, y otros, 2020).

6.1.2. Bienestar

El bienestar se refiere a la capacidad de las personas para evaluar sus vidas en función de factores positivos, lo que les permite mejorar sus habilidades, manejar eficazmente los factores estresantes diarios, mantener una alta productividad y contribuir a la comunidad (Barragán Estrada, 2023). Abarca una variedad de evaluaciones y respuestas emocionales relacionadas con la medida en que las propias experiencias se perciben como agradables, satisfactorias y optimistas. El bienestar laboral, por lo tanto, representa un estado emocional en el que una persona se siente satisfecha en su entorno laboral y experimenta satisfacción personal debido a varios factores relacionados con el trabajo (Espinoza Romo, Méndez Puga, Rivera Heredia, & Calderón Mafud, 2021).

El bienestar presenta un sin número de factores los cuales inciden en el desenvolvimiento de cada persona como la felicidad, el desarrollo de las capacidades y la satisfacción de la vida, por ende, el bienestar lleva implícito la experiencia personal, basada en la relación del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado por la persona (Arboleda, 2020).

6.1.3. Indicadores de bienestar

Los indicadores de bienestar abarcan dos niveles de mediación.

- ✓ **Ambiental y social:** El cual engloba el estrés, la alineación y la integración comunitaria (Cuamba Osorio & Zazueta Sánchez, 2021).
- ✓ **Psicosocial:** Incluye el apoyo social, así como elementos psicológicos como la autoestima y las estrategias de afrontamiento. (Cuamba Osorio & Zazueta Sánchez, 2021).

Por ende, estos dos aspectos potabilizan la presencia o ausencia de deterioro psicológico en el ser humano.

6.1.4. Tipos de bienestar

❖ Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo gira en torno a dos categorías principales. La primera categoría se refiere a la definición del bienestar como la evaluación que hace un individuo de su propia vida en términos positivos, específicamente en relación con la satisfacción con la vida. La segunda categoría se asocia con el predominio de las emociones o sentimientos positivos sobre los negativos (Muñoz Arroyave, Cardona Arango, Restrepo Ochoa, & Carolina Calvo, 2022).

❖ Bienestar social

Es la valoración de dominios propios de funcionamiento social, el cual aumenta la calidad de vida del ser humano, cultivando aspectos relacionados a la parte física, teniendo una vida plena y saludable. Este bienestar este compuesto por 5 dimensiones las cuales son: Coherencia social, integración social, contribución social, actualización social y aceptación social (Hernández Gracia, 2023).

❖ Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico, tal como lo describe Carol Ryff, se refiere a la mejora de las capacidades y el desarrollo personal que conduce a un mayor nivel de emociones positivas o satisfacción, acompañado de signos de funcionamiento positivo. Es crucial para las personas, ya que implica fomentar las fortalezas personales para lograr un propósito superior, lo que permite la realización de experiencias de vida potenciales y significativas. (García Álvarez et al., 2020).

6.1.5. Modelos teóricos sobre el bienestar Psicológico

- **Teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci**

Los individuos poseen necesidades psicológicas inherentes que forman la base de un personaje integral e inspirador. El contexto social en el que se crían desempeña un papel crucial a la hora de facilitar o impedir estos procesos y, en última instancia, influye en su bienestar. Estos contextos sociales son fundamentales para fomentar un crecimiento exitoso, ya que los entornos que no satisfacen estas necesidades psicológicas pueden provocar discordia y angustia (Mavila Torres , 2022).

- **Modelo multidimensional de Ryff**

Para dilucidar el bienestar psicológico, Ryff Carol D incorporó una serie de teorías y postulaciones que tienen una importancia significativa para el bienestar psicológico positivo de las personas. Esto incluye la noción de autorrealización de Abraham Maslow, la perspectiva de Carl Roger sobre el funcionamiento holístico de los individuos, el concepto de individuación de Carl Jung y la idea de madurez de Gordon Allport. Además, Ryff incorporó los criterios de Johada para una salud mental positiva, que sustituyen a las definiciones tradicionales de bienestar como la simple ausencia de enfermedad, ofreciendo una comprensión más completa de lo que implica tener una buena salud psicológica. Esto subraya la naturaleza esencial del bienestar psicológico para la salud general de las personas.. (Mavila Torres , 2022).

- **Modelo de acercamiento a la meta**

Este modelo se fundamenta en los indicadores de la felicidad, los cuales varían entre individuos en función de sus objetivos y principios. El propósito principal de este enfoque es que las personas logren y conserven su bienestar en los ámbitos que consideren relevantes,

lo que les permitirá diferir en sus metas y valores, y, por consiguiente, en las fuentes de satisfacción. (Mavila Torres , 2022). Por ende, el bienestar Psicológico es una necesidad básica y de interés para el ser humano la cual está determinada por condiciones ambientales, trabajo, políticas, socioeconómicas, políticas (Muñoz Arroyave, Cardona Arango, Restrepo Ochoa, & Carolina Calvo, 2022). El bienestar psicológico es esencial para el desarrollo humano, ya que constituye una percepción personal que se forma a partir de las experiencias positivas y negativas vividas por el individuo. Este concepto abarca la calidad de las relaciones interpersonales y la presencia de fuentes de apoyo. Las estrategias de afrontamiento son recursos que los individuos desarrollan para enfrentar demandas específicas. Estos recursos pueden ser positivos, facilitando una respuesta adecuada a las demandas, o negativos, lo que puede impactar en su bienestar biopsicosocial. (Harvey Narváez, Obando Guerrero, Hernández-Ordoñez, & De la Cruz-Gordon, 2021).

En las últimas décadas se han realizado estudios que abordan el bienestar Psicológico desde dos grandes tradiciones las cuales son: El primero bienestar idóneo el mismo que corresponde al bienestar subjetivo y el segundo bienestar eudaimonico que corresponde al bienestar psicológico. Teniendo en cuenta que estos dos aspectos influyen mucho para la realización del individuo (García Torres, Aguilar Castro, & García Méndez, 2022).

6.1.6. Dimensiones del bienestar Psicológico

Debemos tener en cuenta que el bienestar psicológico presenta algunas dimensiones teóricas, las cuales son:

- **Autoaceptación:** El concepto se refiere a las emociones positivas que una persona experimenta al estar complacida consigo misma.

- **Autonomía:** La noción implica mantener la propia identidad individual en diversos contextos sociales.
- **Dominio ambiental:** Esta sensación se vincula con la capacidad de elegir y ejercer influencia de manera positiva en el entorno, de acuerdo con las necesidades y objetivos personales.
- **Propósito en la vida:** La cohesión entre los esfuerzos y los desafíos del individuo se deriva de esto.
- **Crecimiento personal:** Este está relacionado con llevar a un estado superior las potencialidades personales en el cual se desarrollan fortalezas aplicadas y previamente aprendidas. Por lo tanto, estas dimensiones teóricas son de gran importancia dentro del bienestar Psicológico del individuo (Jorquera Gutiérrez, 2022).

A continuación, se presenta la escala de bienestar psicológico ya que esta es una escala fundamental que se aplica para evaluar el bienestar psicológico del personal de enfermería en la cual se valoran cada una de las dimensiones dando un resultado a la misma.

Tabla 1. Nivel de bienestar psicológico por dimensión.

Sub escalas de bienestar psicológico	Nivel Bajo	Nivel medio	Nivel alto
Auto aceptación	6%	58%	36%
Propósito en la vida	8%	51%	41%
Autonomía	27%	49%	24%
Dominio del entorno	5%	55%	40%
Relaciones positivas	36%	56%	8%
Crecimiento personal	15%	54%	31%

Fuente: (Veliz et al., 2018)

Análisis

En la tabla de las subescalas de bienestar psicológico demuestra una distribución variada en los niveles de la autoaceptación, el propósito en la vida, la autonomía, el dominio

del entorno, las relaciones positivas y el crecimiento personal son aspectos fundamentales en el desarrollo integral de un individuo. En particular, hay una tendencia hacia niveles medios y altos de autoaceptación y propósito en la vida, lo que indica una sensación de satisfacción personal y objetivos claros para la mayoría de las personas. Por el contrario, las relaciones positivas muestran una distribución más desigual, y una parte notable se sitúa dentro de los niveles bajo y moderado. Si bien el crecimiento personal es generalmente fuerte y muestra un anhelo de mejoras continuas, las relaciones interpersonales podrían beneficiarse de una mayor atención para mejorar el bienestar emocional y social. Estos resultados subrayan la importancia de fortalecer los lazos sociales para mejorar el bienestar psicológico dentro de este grupo en particular.

Por lo tanto, la salud mental y el bienestar psicológico son fundamentales para el desarrollo de nuestras capacidades individuales y colectivas en términos de pensamiento, expresión de emociones, interacción social, sustento económico y disfrute de la vida. (Muñoz Arroyave, Cardona Arango, Restrepo Ochoa, & Carolina Calvo, 2022). Por consiguiente, el bienestar no se limita únicamente a la falta de síntomas o a la presencia de emociones positivas, sino que el ser humano se debe valorar a uno mismo y logre tener relaciones positivas en el espacio donde vive y con quien vive ya que esto es muy fundamental para las personas (Vences Camacho, Márquez Gómez, & Cardoso Jiménez, 2023).

Las personas con altos niveles de bienestar psicológico presentan más probabilidades de enfrentar y lidiar situaciones de desafíos que se presenten en la vida diaria, ya que el hecho de que, a pesar de los problemas, aun puedan experimentar alegría en la vida, las impulsa a construir mejores relaciones, lo que les ayuda a adaptarse en el trabajo y con las personas con las que viven (Vences Camacho, Márquez Gómez, & Cardoso Jiménez, 2023).

Factores que afectan el bienestar psicológico

Mavila Torres, (2022) Identifica elementos influyentes específicos en la salud mental.

- **Factores-socioculturales:** La afiliación del individuo a un grupo social en particular puede influir en su nivel de bienestar, que puede diferir según el género o el nivel socioeconómico.
- **Factores del sistema de creencias:** Este factor se refiere a las creencias arraigadas que se han demostrado constantemente en su vida, y que proporcionan una sensación de satisfacción al enfrentarse a las circunstancias existentes.
- **Factores de la personalidad:** Se refiere a los rasgos psicológicos y de comportamiento de un individuo, lo que afecta la forma en que responde a situaciones específicas que ocurren con regularidad.
- **Factores biológicos:** Se refiere a los factores genéticos que confieren una susceptibilidad específica a sufrir problemas de salud mental (Mavila Torres , 2022).

A continuación, se presenta la escala de bienestar psicológico ya que está es una escala fundamental que se aplica para evaluar el bienestar psicológico del personal de enfermería en la cual se valoran cada una de las dimensiones dando un resultado a la misma.

6.1.7. Enfermería como profesión

La enfermería es una ocupación crucial dentro de la industria de la salud, ya que opera en un entorno que exige el cumplimiento de estrictas medidas de calidad y donde los errores podrían poner en peligro la seguridad de los pacientes. (Colmenares Martínez & Aguilar Durán, 2020). El rol de la enfermera es importante para llevar a cabo un buen cuidado a los pacientes que acuden a los centros de salud y hospitales, ya que las mismas cuentan con la formación profesional y la capacidad para asumir las responsabilidades que están a cargo,

sin embargo, deben consideras actitudes, valores y conocimientos que proporcionen una visión clara y específica de la gestión del cuidado (Quijije Segovia, Mero Carreño, Montes Alonzo, & Galarza Rodríguez, 2023). No obstante, el personal de enfermería constituye el 56 % de la fuerza laboral en el sector de la salud a nivel global. Estos profesionales llevan a cabo intervenciones de cuidado dirigidas a los pacientes y se esfuerzan por abordar cuestiones relacionadas con el acceso, la calidad de la atención médica y la cobertura sanitaria universal. (Saldías Fernández, Parra Giordano, & Martí Gutiérrez, 2022).

El concepto de cuidado de enfermería holístico se realiza mediante la integración competente de habilidades científicas, sociales y éticas, junto con la utilización de recursos tecnológicos, para mantener y mejorar la salud de una manera personalizada que se alinee con los requisitos y deseos individuales del paciente.(Suárez Rodríguez, Cabrera Olvera, & Zapata Silva, 2022).

Según el Consejo Internacional de Enfermería, la enfermera desempeña funciones fundamentales en la atención de pacientes, tales como mantener un entorno seguro, llevar a cabo investigaciones en salud y gestionar los cuidados de los pacientes. Es necesario que la enfermera cuente con la habilidad de proporcionar cuidados de enfermería a todas las personas, sin importar su condición actual, y que sus objetivos se centren en asegurar la seguridad, el bienestar y la preservación de la salud del paciente (Mendoza Vivanco, 2023).

6.1.8. Bienestar psicológico en el ámbito sanitario

El bienestar psicológico se refiere al nivel de satisfacción y la capacidad para afrontar la vida, centrándose en la felicidad y la actitud positiva que conlleva beneficios significativos para la salud tanto física como mental. Por lo tanto, los profesionales de enfermería que exhiben un

elevado bienestar psicológico estarán en condiciones de ofrecer una atención de alta calidad y calidez. (Martínez Rojas & Ruiz Roa, 2022). Por otro lado, dentro del ámbito sanitario debemos tener presente el concepto de la inteligencia emocional ya que la misma implica gestionar las propias emociones para aliviar el estrés, mantener una comunicación eficaz y superar barreras, los cuales son factores predictivos sobre los comportamientos y actitudes exhibidos por las enfermeras al responder a las necesidades de los pacientes (Nnate & Nashwan, 2023).

“Así, mismo muchas organizaciones, como el instituto nacional para la excelencia en salud y la atención, abogan por la vigilancia brindando psicosocial y atención oportuna para proteger el bienestar psicológico del personal de enfermería (Dragioti , Tsartsalis, Mentis, Mantzoukas, & Gouva, 2022). La satisfacción laboral de los profesionales de la salud se ve incrementada cuando experimentan satisfacción intrínseca en su labor, lo cual tiene un impacto positivo en su bienestar psicológico. Este fenómeno resalta la importancia de la formación continua y la experiencia laboral en la eficiencia y eficacia con la que desempeñan sus funciones (García Torres, Aguilar Castro, & García Méndez, 2022).

6.1.9. Factores que afectan el bienestar psicológico

El bienestar y la salud del personal de enfermería se ven afectados por diversos factores laborales, tales como el síndrome de Burnout, el estrés, el nivel de satisfacción laboral, la rotación de turnos y el trabajo nocturno. Estos elementos inciden en el bienestar psicológico de las enfermeras, quienes dedican la mayor parte de su tiempo al cuidado de los pacientes y descuidan su autocuidado. (Yáñez Ramos & Moreta Herrera, 2020).

Carga laboral

La carga laboral sigue siendo una de las preocupaciones importantes en el área de enfermería ya que esta problemática impacta tanto en el desarrollo de los profesionales como en las organizaciones en las que desempeñan sus labores, debido a la alta demanda de pacientes que tienen a su cargo por ende este es un factor que afecta el bienestar psicológico del personal de enfermería (Perguachi Vicuña, Ramírez Coronel, Mesa Cano, & Martínez Suárez, 2021).

Factores que influyen a la carga laboral

Según Mendoza Vivanco, (2023), El aumento de la carga laboral provoca niveles elevados de estrés, lo cual repercute de manera adversa en la salud, tanto física como mental. Este fenómeno se relaciona con la cantidad de esfuerzo físico necesario para llevar a cabo cada tarea, el cual difiere entre individuos según su experiencia laboral y las competencias específicas que cada profesional posea. Por consiguiente, uno de los factores que incide en la carga laboral es principalmente la edad, dado que comúnmente los trabajadores de mayor edad están asociados a una carga laboral elevada debido a su experiencia laboral, lo que conlleva a asignarles mayores responsabilidades (p. 28).

Consecuencias de la sobrecarga laboral

La carga excesiva de trabajo afecta la salud de las enfermeras, lo que puede generar inestabilidad a corto y largo plazo. por ende estas consecuencias pueden ser físicas, emocionales, el cual están afectando directamente el bienestar psicológico del personal de enfermería (Mendoza Vivanco, 2023).

Estrés laboral en el personal de enfermería

El estrés laboral se define como la reacción de un individuo ante las exigencias y tensiones en el ámbito laboral que no se corresponden con sus habilidades y conocimientos, lo que pone a prueba su capacidad para enfrentar su entorno laboral. Por consiguiente, este fenómeno afecta a numerosos países. (Cortez González et al., 2022).

El estrés laboral es un factor que incide en el bienestar psicológico del personal de enfermería, lo cual puede provocar ausentismo y rotación, aspectos que pueden disminuir la calidad de la atención brindada a los pacientes (Perguachi Vicuña et al., 2021). En Ecuador el estrés laboral se ha convertido en una afección muy común en el personal de enfermería, a causa de las altas exigencias que se viven todos los días en las distintas áreas de salud de los hospitales, debido a que el personal de enfermería es deficiente para satisfacer y cubrir todas las necesidades de los pacientes (Ortiz Cieza & Fuentes Siles, 2023).

Factores que influyen el estrés laboral

Los factores desencadenantes surgen a partir de una condición ambiental, así como de las capacidades individuales, debido a una serie de elementos estresantes que actúan como estímulos, los cuales pueden ser de naturaleza psicosocial y biogenética, sin embargo, estos factores que se presentan pueden ser extralaborales e intralaborales, por lo tanto el estrés en el profesional de enfermería puede influir en el desarrollo del agotamiento emocional y bienestar psicológico (Cortez González, Pantoja Herrera, Cortes Montelongo, Tello García, & Nuncio Domínguez, 2022).

Consecuencia que desencadenan el estrés laboral

Según Cortez González et al., (2022) las consecuencias que desencadena el estrés laboral en los profesionales de enfermería son la presentación de enfermedades gastrointestinales, circulatorias, así también como alteraciones físicas, psicológicas y sociales, por ende, las

enfermeras presentan un nivel bajo de bienestar psicológico ya que al presentar un bajo nivel de bienestar psicológico esto podría tener consecuencias en la atención y seguridad hacia el paciente (p. 5).

Síndrome de Burnout en el personal de enfermería

Se reconoce a los enfermeros como un grupo con mayor probabilidad de sufrir el síndrome de Burnout, el cual se manifiesta a través de la extenuación emocional, la falta de conexión con los demás y la sensación de no alcanzar metas personales en el trabajo. Este trastorno surge de la constante exposición a una variedad de estímulos estresantes laborales que impactan la salud mental de los profesionales de enfermería (Rendón Montoya, y otros, 2020).

Factores que desencadena el síndrome de Burnout

Entre los factores encontramos el estilo de liderazgo, claridad del rol, presión laboral, agotamiento, rendimiento laboral y estrés relacionado con el trabajo. También se reconoce el estrés moral como un factor conducente a Burnout cuando las enfermeras son consistentes de una conducta moralmente correcta, pero se limitan por la falta de tiempo, insuficiencia de recursos materiales, humanos y las condiciones laborales (Henriquez Vergara, Irribarra Palma, Gatica Aburto, Gayoso Gayoso, & Reynaldos Grandón, 2022).

Consecuencia del síndrome de Burnout en el personal de enfermería

Según Rendón Montoya et al., (2020) la consecuencia que presentan los profesionales de enfermería cuando desarrollan el síndrome de Burnout pueden ser un nivel bajo en el bienestar psicológico, sentimientos de frustración, irritabilidad, desilusión, actitudes suspicaces, inflexibilidad y obstinación. Por lo tanto, el personal de enfermería afectado se

identifica con sintomatología que se integra en 4 grupos grandes en función de sus manifestaciones: Emocional, actitud, conductual y psicosomático (pp. 479-506).

Satisfacción laboral del personal de enfermería

En el ámbito de la enfermería la satisfacción profesional es fundamental ya que la misma se encuentra vinculada con las actividades que desarrollan el personal de enfermería en los diversas áreas de los hospitales, en donde su estado emocional, y el grado de satisfacción que presenten el cual permitirá reflejar sus actitudes frente a los cuidados que ejecuten y por lo tanto se podrá evidenciar si realmente se encuentran satisfechos con sus actividades laborales (Navarro Belevan, 2022).

Factores que afectan la satisfacción laboral en el personal de enfermería

Según Navarro Belevan, (2022), los factores pueden relacionarse con el ambiente y el entorno que gira alrededor del ser humano y su trabajo, condiciones físicas, ambientes laborales y políticas sociales. Por lo tanto, estos factores se encuentran relacionados con el personal de enfermería.

Consecuencias que afectan a la satisfacción laboral del personal de enfermería

Las consecuencias que aquejan son un bajo nivel de bienestar psicológico del personal de enfermería, afecta la calidad de atención del paciente y la seguridad del mismo (Chávez Batilongo et al.,2023).

Causas-efectos del bienestar Psicológico en el personal de enfermería

Los profesionales de enfermería durante su jornada laboral son sometidos a un alto nivel de estrés, esfuerzo físico y mental alterando su bienestar psicológico, generando problemas en su salud, bajos niveles de satisfacción laboral, problemas físicos disminuyendo la calidad del

desempeño seguido por ausencia laboral debido a que los profesionales de enfermería se esfuerzan por desempeñar correctamente el cuidado y seguridad del paciente, cumplir con protocolos estrictos, descuidando desproporcionadamente su salud y vida personal (Veliz Burgos & Dörner Paris, 2021).

Es importante tener en cuenta que las expectativas laborales y emocionales excesivas seguido por la falta de recursos mentales o físicos para manejarlas pueden poner a los trabajadores de salud en un mal estado psicológico, el mismo que puede influir en su salud mental, esto puede conllevar a accidentes laborales, agotamiento y estrés relacionado con el trabajo, disminuye la confianza entre enfermeras y pacientes, disminuye la satisfacción laboral (Monalisa Saikia, 2024).

También se han documentado en la literatura académica casos en los que profesionales de la salud han sido víctimas de agresión psicológica por parte de las autoridades hospitalarias, lo cual ha puesto en peligro su estabilidad laboral y les ha generado sentimientos de miedo, temor y ansiedad (García Torres, Aguilar Castro, & García Méndez, 2022). Entre los principales problemas tenemos: Falta de concentración, errores en la administración de medicación, reportes de enfermería mal elaborados, no existe buena relación entre compañeros, falta de comunicación con la líder de los servicios.

6.1.10. Definición del territorio y Cobertura geográfica

Provincia: Azuay

Cantón: Cuenca

Parroquia: Cuenca

Dirección: Avenida Los Arupos y Avenida 12 de abril

Zona: 6

Latitud: -2.91117

Longitud: -78.9927

Ámbito de cobertura: Tercer nivel de complejidad (Referencia Nacional)

6.1.11. Características de la Institución

Su fecha de inauguración fue el 12 de abril de 1977, y su nombre en honor al médico cirujano cuencano Dr. Vicente Corral Moscoso, cual se crea con 509 empleados de la salud. El hospital es de nivel terciario y ofrece sus servicios de forma continua los siete días de la semana. Dispone de diversas especialidades médicas y equipos especializados para garantizar una atención de alta calidad y trato humano a los pacientes.

Este hospital cuenta con alta demanda de pacientes, razón por la que en los últimos años ha incrementado el número de profesionales para desarrollar sus funciones en cada área asignada ya que cada una de ellas cuenta con una enfermera líder la misma que planifica, coordina y evalúa al personal con el propósito es mejorar la atención al paciente.

El Hospital Vicente Corral Moscoso, situado en Cuenca, Ecuador, ha desempeñado un papel crucial en la prestación de servicios de salud desde su creación a lo largo de los años, ha puesto un gran énfasis en brindar atención médica especializada y de primer nivel, estableciéndose como un centro de salud clave en el país, su reputación se basa en un equipo de profesionales altamente calificados y en la utilización de los avances médicos más avanzados, lo que lo posiciona como un lugar destacado en el sector de la salud en la región, al centrarse en la excelencia y la mejora continua, el hospital garantiza la satisfacción de los pacientes y contribuye al bienestar general de la comunidad. (Rosero Arévalo , 2023).

En cuanto a su cartera de servicios, ofrece una amplia gama de servicios destinados a brindar una atención integral a sus pacientes. Desde campos médicos como medicina interna,

pediatría, cardiología, neurología y ginecología, hasta los servicios de laboratorio clínico, radiología, anatomía patológica y farmacia, el hospital se esfuerza por satisfacer todos los requisitos médicos de la comunidad. Además, proporciona unidades de hospitalización, cirugía y atención de emergencia que funcionan las 24 horas del día, lo que garantiza una respuesta rápida y eficiente a cualquier situación urgente. A pesar de estar clasificada como una institución de segundo nivel, su autoridad de toma de decisiones se extiende al tercer nivel, y el Ministerio de Salud Pública lo reconoce como el hospital de referencia de la Zona (Rosero Arévalo , 2023).

Las enfermeras tienen un papel crucial en el sistema de salud, ya que son responsables de brindar atención directa a los pacientes, administrar los tratamientos y monitorear su estado de salud. Se adhieren diligentemente a las pautas médicas, brindan tratamientos efectivos y mantienen registros precisos del progreso del paciente. Además, desempeñan un papel fundamental en la educación y el apoyo de los pacientes, ya que ofrecen orientación compasiva, explicaciones claras de los tratamientos y recursos para ayudar a controlar las dificultades físicas y emocionales. Gracias a su compromiso, experiencia y empatía inquebrantables, los enfermeros contribuyen de manera significativa a la recuperación y el bienestar de los pacientes y, en última instancia, mejoran los resultados de la atención médica y garantizan la más alta calidad de atención (Quiroz et al., 2022).

Misión:

Prestar los servicios de salud con calidad y calidez en el ámbito de la asistencia especializada, a través de su cartera de servicios, cumpliendo con la responsabilidad de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación de la salud integral, docencia e investigación,

conforme a las políticas del Ministerio de Salud Pública y el trabajo en red, en el marco de la justicia y la equidad (Hospital Vicente Corral Moscoso, 2022).

Visión:

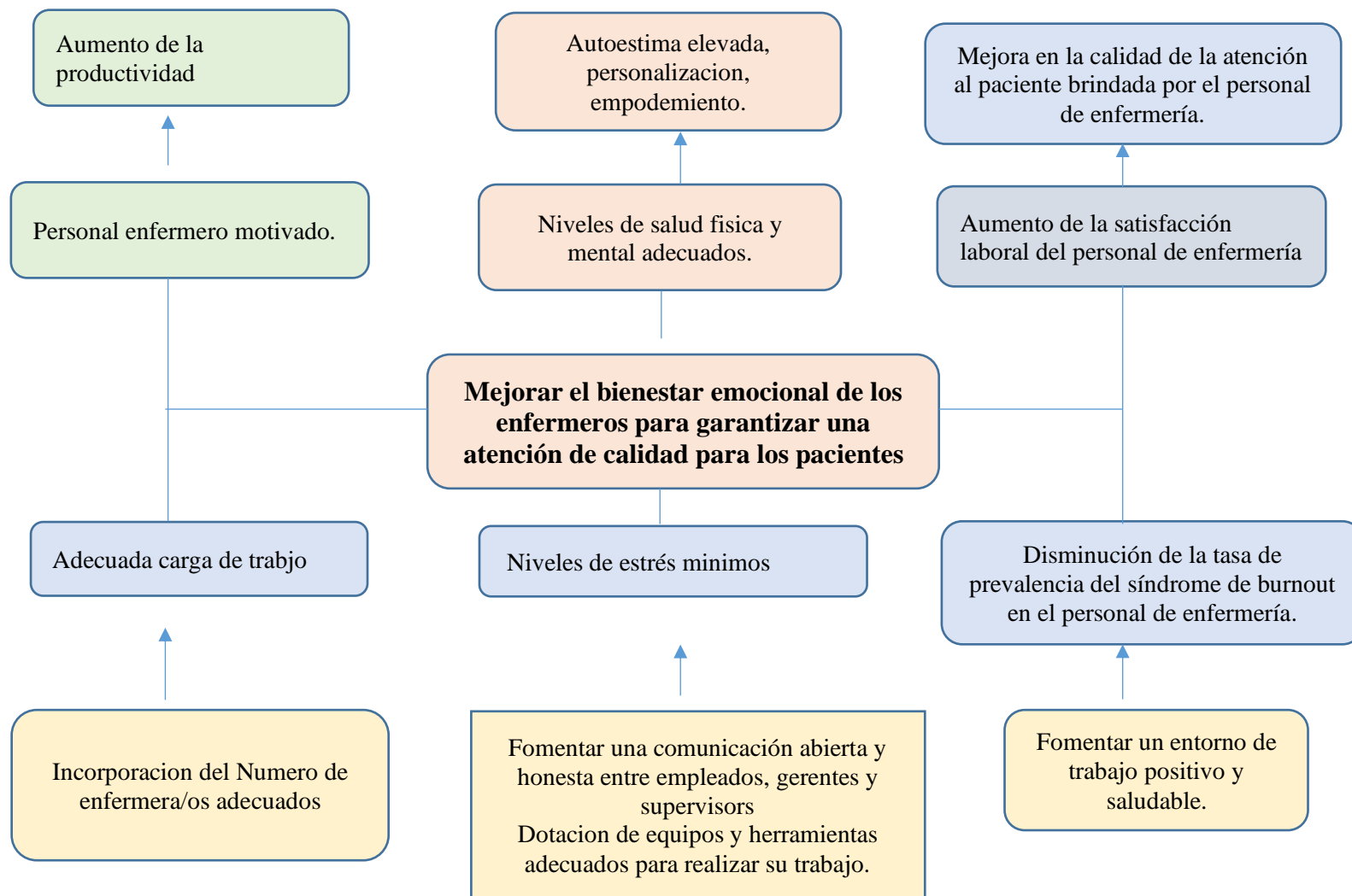
Ser reconocidos por la ciudadanía como Hospitales accesibles, que presten una atención de calidad que satisfice las necesidades y expectativas de la población bajo principios fundamentales de la salud pública y bioética, utilizando la tecnología y los recursos públicos de forma eficiente y transparente (Hospital Vicente Corral Moscoso, 2022).

7. DESARROLLO DEL PROYECTO

7.1.Árbol de objetivos

F I N

R E S U L T A D O S Y A C C I Ó N



Nota: En el cuadro se describen los objetivos a desarrollar en el proyecto, los cuales están determinados en función del árbol de problemas que presentan en el hospital Vicente corral Moscoso.

7.2.Objetivo General

- Fortalecimiento del bienestar Psicológico del personal de enfermería que labora en el hospital Vicente Corral Moscoso,2024.

7.3.Objetivos Específicos

- Gestión de intervenciones para mejorar la calidad de atención al paciente.
- Mejoramiento de la comunicación del personal de enfermería.
- Aplicación de técnicas para afrontar el estrés laboral.

7.4.Resultados Esperados

- ✓ Mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería en los servicios de hospitalización.
- ✓ Las enfermeras se comunican de forma asertiva.
- ✓ El personal de enfermería mejora la calidad de atención al paciente.
- ✓ Fortalecimiento de la comunicación en el personal de enfermería.

8. MARCO METODOLÓGICO

8.1. Análisis de la participación

- ✓ **Clientes:** Personal de enfermería que labora en las áreas de Hospitalización correspondientes a la sala de cirugía y Gineco – Obstetricia del Hospital Vicente Corral Moscoso, 2024.
- ✓ **Consultores aliados:** Capacitadores: maestrantes a cargo del programa, supervisora del servicio, personal del hospital capacitado.
- ✓ **Personal compañía:** Personal de enfermería: licenciadas de enfermería y auxiliares de enfermería del área de Hospitalización del Hospital Vicente Corral Moscoso, 2024.

Procedimiento

4. **Identificación de Participantes:** Se seleccionará al personal de enfermería de las áreas mencionadas.
5. **Recolección de Datos:** Se utilizarán encuestas y entrevistas para evaluar los niveles de estrés, motivación y bienestar psicológico del personal.
6. **Intervenciones:** Se implementarán programas de capacitación en manejo del estrés, asistencia psicológica y mejora de la comunicación interpersonal.

Herramientas

- **Encuestas:** Cuestionarios validados para medir el estrés, bienestar psicológico y motivación.
- **Entrevistas:** Entrevistas semiestructuradas para obtener información cualitativa sobre la experiencia del personal.
- **Capacitaciones:** Sesiones de formación en manejo del estrés y técnicas de comunicación.

INVOLUCRADOS	GRADO DE INTERÉS	ACTITUD	PODER
Supervisora	Alto	Alto	Alto
Enfermeras del servicio	Alto	Alto	Medio
Auxiliares en Enfermería	Alto	Bajo	Medio
Comité de Calidad	Alto	Alto	Alto
Maestrante	Alto	Alto	Medio

Fuente: Elaboración propia

8.2. Análisis de las alternativas

N°	Alternativas	Acceptable	Factible	Trascendencia	Sostenible	Costo de implementación	Impacto de la intervención	Total
1	Adecuada carga de trabajo		x					
2	Incorporación del Número de enfermera/os adecuados					x		
3	Fomentar una comunicación abierta y honesta entre empleados, gerentes y supervisores	x						
4	Dotación de equipos y herramientas adecuados para realizar su trabajo.					x		
5	Fomentar un entorno de trabajo positivo y saludable.		x					
6	Disminución de la tasa de prevalencia del síndrome de burnout en el personal de enfermería.		x					

Fuente: Elaboración propia 2024

0	No aplicable
1	Poco aplicable
2	Medianamente aplicable
3	Aplicable

Criterio	Definición
Aceptable	Aceptabilidad por la coordinación
Factible	Que se pueda ejecutar
Trascendente	Importancia de la intervención para resolver problemas
Sostenible	Posibilidad de mantenerse por sí mismo
Costo de implementación	Costo total de la intervención
Impacto de la intervención	Impacto de la intervención en el usuario interno

Fuente: Elaboración propia 2024

8.3.CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	SEMANAS															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Idea de investigación	■	■														
Búsqueda de información			■	■												
Planteamiento del problema					■											
Formulación y sistematización de objetivos					■											
Justificación de la investigación						■	■									
Fundamentación teórica						■	■									
Marco metodológico						■	■									
Desarrollo del proyecto Capstone								■								
Implementación del proyecto									■	■	■					
Monitoreo de la implementación												■				
Resultados y conclusiones													■			
Presentación de resultados de la intervención														■	■	
Redacción de trabajo final														■	■	
Presentación del trabajo final																■

Fuente: Elaboración propia 2024

8.4.PRESUPUESTO

Descripción	Cantidad	Precio unitario	Costo
Material Bibliográfico digital	1	50 USD	50 USD
Material para las encuestas	70	3 US	210US
Dispositivos para guardar la información	1	10 US	10 US
Material para las capacitaciones	1	250 US	250US
Total			520 US

9. Matriz de Marco Lógico

<ul style="list-style-type: none"> • OBJETIVOS • (Resumen narrativo de objetivos) 	<ul style="list-style-type: none"> • INDICADORES • (Verificables objetivamente) 	<ul style="list-style-type: none"> • MEDIOS DE VERIFICACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPUESTOS • (Riesgos)
<ul style="list-style-type: none"> • FIN • Mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería del Hospital Vicente Corral Moscoso para contribuir a la calidad de la atención al paciente y la eficiencia del servicio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución del 50% en la incidencia de estrés, ansiedad y depresión entre el personal de enfermería. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuestas de clima laboral y salud mental • Entrevistas con el personal de enfermería 	<ul style="list-style-type: none"> • La disposición del personal de enfermería a participar • La ausencia de compromiso por parte de la dirección del hospital
<ul style="list-style-type: none"> • PROPOSITO • Mejorar el bienestar emocional de los enfermeros para garantizar una atención de calidad para los pacientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del 60% en la satisfacción laboral del personal de enfermería 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuestas al profesional enfermero sobre el estrés, el burnout, la salud mental y la satisfacción laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> • No exista compromiso por parte del personal enfermero
<ul style="list-style-type: none"> • RESULTADOS 			
<ul style="list-style-type: none"> • Implementación de un Programa de Intervención para el Bienestar Psicológico del Personal de Enfermería 	<ul style="list-style-type: none"> • El 100% del personal de enfermería participará en el programa de intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de asistencia • Evidencia fotográfica 	<ul style="list-style-type: none"> • El personal enfermero no participe en el programa
<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de las Habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • El 80% del personal de enfermería 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuestas de pre y 	<ul style="list-style-type: none"> • Compromiso del personal enfermero

de Afrontamiento del Estrés y las Técnicas de Relajación en el Personal de Enfermería	reportará una mejora en sus habilidades de afrontamiento del estrés y técnicas de relajación.	post test	
<ul style="list-style-type: none"> Mejora del Clima Laboral en el Servicio de hospitalización de Enfermería 	<ul style="list-style-type: none"> El 70% del personal de enfermería percibe una mejora en el clima laboral 	<ul style="list-style-type: none"> Encuestas de pre y post test Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> Compromiso del personal enfermero.
<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDADES 			
<ul style="list-style-type: none"> OE1. Identificar los niveles de estrés, ansiedad, burnout y otros indicadores de malestar psicológico en el personal de enfermería. 			
<ul style="list-style-type: none"> Realizar un diagnóstico del bienestar psicológico del personal de enfermería 	<ul style="list-style-type: none"> El 100% del personal de enfermería responde la encuesta de bienestar psicológico. 	<ul style="list-style-type: none"> Encuestas de bienestar psicológico al personal de enfermería. Entrevistas al personal de enfermería. 	<ul style="list-style-type: none"> Las encuestas y entrevistas serán adecuadas para recopilar información válida y confiable sobre el bienestar psicológico del personal de enfermería. Cumplimiento
<ul style="list-style-type: none"> OE2. Desarrollar un programa de capacitación dinámico y participativo en técnicas de manejo del bienestar emocional para el personal de enfermería 			
<ul style="list-style-type: none"> Diseñar e implementar un programa de intervención integral para el bienestar psicológico del personal de enfermería. 	<ul style="list-style-type: none"> Se capacitará al 100% del personal de enfermería en las técnicas de afrontamiento del estrés y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> Talleres de capacitación sobre técnicas de afrontamiento del estrés y relajación Fomentar la comunicación abierta y el apoyo entre colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> Compromiso del personal enfermero Cumplimiento

Actividades	Semanas																Responsables
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
OE1. Identificar los niveles de estrés, ansiedad, burnout y otros indicadores de malestar psicológico en el personal de enfermería.																	<ul style="list-style-type: none"> Lcda. Baculima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda
Realizar un diagnóstico del bienestar psicológico del personal de enfermería																	<ul style="list-style-type: none"> Lcda. Baculima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda
OE2. Desarrollar un programa de capacitación dinámico y participativo en técnicas de manejo del bienestar emocional para el personal de enfermería																	<ul style="list-style-type: none"> Lcda. Baculima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda
2.1. Diseñar e implementar un programa de intervención integral para el bienestar psicológico del personal de enfermería																	<ul style="list-style-type: none"> Lcda. Baculima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda

10. PLAN DE CAPACITACIÓN: BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL VICENTE CORRAL MOSCOSO, 2024

RESUMEN EJECUTIVO

Las enfermeras desempeñan un papel vital en el sistema de salud, ya que ofrecen tratamiento médico y apoyo emocional a los pacientes. Además de administrar medicamentos y tratamientos, también participan en la educación de los pacientes, el cuidado emocional y la colaboración con otros profesionales de la salud. Sin embargo, la naturaleza de su trabajo puede ser exigente y estresante, lo que podría afectar su bienestar mental. Factores como el estrés constante, la gran carga de trabajo y la exposición a situaciones emocionalmente intensas pueden contribuir a problemas como el agotamiento, la ansiedad y la depresión.

Reconociendo estos desafíos, es esencial implementar estrategias eficaces para apoyar la salud mental y el bienestar del personal de enfermería. Este programa de capacitación está diseñado para abordar las necesidades psicológicas del equipo de enfermería del Hospital Vicente Corral Moscoso. Mediante la promoción de prácticas de autocuidado, la provisión de recursos de apoyo emocional y el establecimiento de un entorno laboral positivo, el objetivo no es solo mejorar el bienestar de las enfermeras, sino también su capacidad para brindar una atención de calidad a los pacientes. Una fuerza laboral de enfermería resiliente y respaldada es crucial para un sistema de salud exitoso y compasivo, y esta iniciativa de capacitación representa un paso importante hacia el logro de este objetivo.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería del Hospital Vicente Corral Moscoso.

Objetivos específicos:

- Brindar herramientas y estrategias para el manejo del estrés y las emociones difíciles.

- Fomentar la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.
- Promover hábitos saludables para el cuidado físico y mental.
- Sensibilizar sobre la importancia del autocuidado y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.

ALCANCE

Este programa integral de capacitación está diseñado específicamente para el personal de enfermería empleado en el Hospital Vicente Corral Moscoso y está cuidadosamente organizado en tres categorías distintas de capacitación:

- **La capacitación específica:** Diseñada para abordar y corregir problemas particulares que tienen un impacto directo en la eficiencia y la productividad del personal de enfermería. Estas iniciativas de capacitación están diseñadas estratégicamente para abordar los obstáculos operativos y mejorar los procesos específicos a fin de optimizar el desempeño diario de los miembros del personal. A través de acciones específicas, la atención se centra en resolver los desafíos y perfeccionar los procedimientos para garantizar un flujo de trabajo más ágil.
- **La capacitación para el desarrollo:** Comprende programas educativos destinados a ampliar la base de conocimientos, perfeccionar las habilidades, dominar las técnicas y formar actitudes positivas entre la fuerza laboral de enfermería. Esta faceta del régimen de formación está diseñada para fomentar el crecimiento profesional y personal, fomentando un enfoque holístico que dote a las personas de las herramientas necesarias para progresar en su carrera profesional y mejorar su capacidad para prestar servicios de salud de primer nivel.
- **La capacitación estratégica:** Está orientada a identificar e implementar estrategias que se alineen con los objetivos generales del hospital. Este tipo de formación se centra en aspectos como la planificación, el fomento de la innovación y el cultivo de las habilidades de liderazgo en el ámbito de la enfermería. Al capacitar a los miembros del personal para que asuman funciones estratégicas y contribuyan activamente al desarrollo institucional, esta capacitación los capacita para desempeñar un papel fundamental a la hora de impulsar la mejora continua de los servicios de salud. Al centrarse en la planificación estratégica y el liderazgo efectivo, el personal de enfermería está preparado para hacer contribuciones significativas al crecimiento y el éxito del hospital.

METAS

El fin es mejorar significativamente el bienestar psicológico del personal de enfermería del Hospital Vicente Corral Moscoso antes de finales de 2024, el objetivo es lograr una mejora del 50% en las métricas de bienestar y satisfacción laboral. Este objetivo implica fomentar un ambiente de trabajo más sano y eficiente, en el que el personal de enfermería esté capacitado y capacitado para manejar eficazmente el estrés y las emociones desafiantes, fomentar la comunicación y la colaboración eficientes, respaldar las prácticas beneficiosas para el bienestar físico y mental, así como cultivar la conciencia de la importancia del cuidado personal y buscar asistencia profesional cuando sea necesario.

ACTIVIDADES

- **Recopilación de necesidades:**
 - **Encuestas:** Encuestas dirigidas al personal de enfermería para obtener información sobre sus requisitos educativos en relación con la salud mental. Las encuestas pueden incluir preguntas sobre los temas que desean explorar, las competencias que aspiran a mejorar, los obstáculos encontrados en su profesión y los enfoques que consideran efectivos para mejorar su bienestar mental.
 - **Entrevistas:** Individuales o grupales con el personal de enfermería para profundizar en sus necesidades y encuentros específicos en relación con el bienestar mental. Las entrevistas pueden ser desestructuradas o parcialmente estructuradas, lo que permite una exploración exhaustiva de los puntos de vista y las experiencias de los participantes.
 - **Grupos focales:** Grupos focales en las que participe el personal de enfermería para facilitar el intercambio de pensamientos, experiencias y puntos de vista sobre el bienestar mental. Estas sesiones fomentan un diálogo constructivo y brindan información valiosa sobre las necesidades y preocupaciones colectivas del grupo. Análisis de datos: Recopile y analice los datos derivados de encuestas, entrevistas y grupos focales para identificar las necesidades prevalentes y cambiantes del personal de enfermería en relación con el bienestar mental.
- **Análisis de las ofertas formativas:**
 - **Examen de las oportunidades de formación:** La realización de estudios de mercado implica examinar las oportunidades de formación disponibles en los mercados locales y nacionales, centrándose en temas relacionados con el bienestar

psicológico del personal de enfermería. Esta tarea abarca la búsqueda de cursos, talleres, seminarios, conferencias y programas impartidos por instituciones académicas, organismos profesionales, agencias gubernamentales y empresas privadas.

- **Evaluación de las alternativas:** Implica evaluar las oportunidades de capacitación existentes teniendo en cuenta su alineación con los requisitos identificados del personal de enfermería, la calidad del contenido, la experiencia de los facilitadores, el enfoque educativo empleado, la duración y las implicaciones financieras asociadas a los programas.
- **Selección de alternativas:** Optar por las oportunidades de capacitación que sean más adecuadas para abordar las necesidades del personal de enfermería, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el hospital.
- **Elaboración de cronogramas:**
 - Tener en cuenta las horas de trabajo del personal de enfermería es esencial al formular el cronograma de las actividades de capacitación. Esto puede implicar organizar ciertas actividades durante las horas de trabajo y otras fuera de ellas, siempre priorizando la disposición y la participación óptimas de los participantes.
 - Lograr un equilibrio entre las horas de trabajo y el tiempo personal es crucial. Es importante garantizar que exista un equilibrio armonioso entre las horas de formación y los períodos de descanso u ocio del personal de enfermería, a fin de evitar el agotamiento y fomentar un ambiente de aprendizaje propicio.
 - Es imprescindible crear un horario que sea a la vez flexible y adaptable. El cronograma debe diseñarse de manera que permita realizar ajustes en función de las necesidades y la disponibilidad del personal de enfermería, con la opción de hacer cambios si es necesario.
- **Elaboración del Plan de Capacitación:**
 - **Definición de objetivos:** Es imperativo establecer metas precisas y específicas para el plan de capacitación, teniendo en cuenta los requisitos identificados del personal de enfermería y los resultados del análisis de las ofertas de capacitación.
 - **Selección del contenido:** La selección de los contenidos del plan de formación debe centrarse en abordar los temas que sean más relevantes e interesantes para el personal de enfermería en relación con el bienestar psicológico.

- **Estructura del programa:** El programa de formación debe estructurarse de manera metódica y coherente, segmentado en módulos o unidades temáticas que faciliten el aprendizaje progresivo y acumulativo.
- **Selección de metodologías:** Es crucial elegir metodologías de enseñanza y aprendizaje activas y participativas que fomenten la interacción, el intercambio de experiencias y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.
- **Definición de los recursos:** Definir los recursos necesarios para la ejecución del plan de capacitación es esencial, ya que abarca los materiales didácticos, los espacios físicos, los recursos tecnológicos y los instructores capacitados.

PROCESO	CAPACITACIÓN	TÉCNICA EDUCOMUNICATIVA
Introducción al bienestar psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Definición y concepto de bienestar psicológico • Importancia del bienestar psicológico en el personal de enfermería • Factores que afectan el bienestar psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación diapositivas
Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los síntomas del estrés • Técnicas de relajación y mindfulness para el manejo del estrés • Estrategias para la organización del tiempo y la gestión de la carga de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tríptico
Emociones difíciles	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación y comprensión de las emociones difíciles • Estrategias para el manejo de las emociones difíciles • Técnicas de comunicación asertiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Poster
Comunicación efectiva y trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de la comunicación efectiva en el equipo de salud • Habilidades de comunicación asertiva y empática • Estrategias para el trabajo en equipo efectivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Afiche
Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de los hábitos saludables para el bienestar físico y mental • Alimentación saludable • Actividad física • Sueño adecuado 	<ul style="list-style-type: none"> • Mapa Mental
Autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia del autocuidado para el bienestar psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto Informativo

	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de autocuidado para el personal de enfermería • Búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario 	
Sensibilización sobre la salud mental	<ul style="list-style-type: none"> • Mitos y estigmas relacionados con la salud mental • La importancia de la atención a la salud mental • Recursos disponibles para el cuidado de la salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Video
Síndrome de burnout	<ul style="list-style-type: none"> • Definición y características del síndrome de burnout: • Síntomas del síndrome de burnout en el personal de enfermería: • Factores de riesgo del síndrome de burnout en el personal de enfermería: • Prevención y manejo del síndrome de burnout 	<ul style="list-style-type: none"> • Página Web

- **Difusión del plan de formación:**

- **Comunicación interna:** Notifique al personal de enfermería sobre el plan de capacitación, incluidos sus objetivos, contenido, cronograma y metodología. Utilice varios canales de comunicación interna, como correos electrónicos, circulares, vallas publicitarias, reuniones informativas y el sitio web del hospital.
- **Genere expectativas positivas:** Hacer hincapié en la importancia del bienestar mental para el desempeño laboral y la calidad de vida del personal de enfermería. Describa las ventajas del programa de capacitación y fomente expectativas optimistas con respecto a su contenido y valor.
- **Resolver dudas y preguntas:** Ofrecer oportunidades para que el personal de enfermería plantee consultas y aclare las incertidumbres.

PRESUPUESTO

El presupuesto total designado para el programa integral de capacitación asciende a 100 dólares e incluye todos los aspectos esenciales para la ejecución exitosa del programa. Esta suma específica se destinará a la adquisición de materiales educativos, a

la adquisición de recursos didácticos y a cualquier otro gasto asociado con la capacitación del personal de enfermería.

CRONOGRAMA			
TEMA	PERSONAL A QUIEN VA DIRIGIDO	PROGRAMACION	PRESUPUESTO
Introducción al bienestar psicológico	Personal de enfermería	24 - 28 junio 2024	\$ 12,50
Manejo del estrés		1 – 5 julio 2024	\$ 12,50
Emociones difíciles		8 – 12 julio 2024	\$ 12,50
Comunicación efectiva y trabajo en equipo		15 – 19 julio 2024	\$ 12,50
Hábitos saludables		22 – 26 julio 2024	\$ 12,50
Autocuidado		29 julio – 2 agosto 2024	\$ 12,50
Sensibilización sobre la salud mental		5 – 8 agosto 2024	\$ 12,50
Síndrome de Burnout		12 – 16 agosto 2024	\$ 12,50
Total			\$ 100

PLAN DE CAPACITACION 2024

El programa de capacitación está diseñado para el personal de enfermería perteneciente al Hospital Vicente Corral Moscoso.

El plan de capacitación sirve como un instrumento de gestión que ayuda en la ejecución de las estrategias del hospital. La capacitación se caracteriza por ser un proceso de mejora continua que incorpora la evaluación como un elemento crucial para obtener comentarios y adaptarse a las distintas demandas de cada procedimiento.

Objetivo General:

Mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería del Hospital Vicente Corral Moscoso.

Objetivo Especifico:

- Brindar herramientas y estrategias para el manejo del estrés y las emociones difíciles.
- Fomentar la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.
- Promover hábitos saludables para el cuidado físico y mental.

N	ACTIVIDADES	METAS	INDICADORES	FECHA	RESPONSABLE
1	Recopilación de necesidades:	Para finales del 2024 se prevé capacitar al personal de enfermería del Hospital Vicente Corral Moscoso, con el objetivo de alcanzar al setenta (70%) del personal durante la vigencia del presente plan	Necesidades identificadas/Necesidades entregadas.	1 – 21 de junio de 2024	Lcda. Bacuilima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda
2	Análisis de las ofertas formativas:		Ofertas ejecutadas.	Todo el año	Lcda. Bacuilima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda
3	Elaboración de cronogramas:			22 - 23 de junio del 2024	Lcda. Bacuilima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda
4	Elaboración del Plan de Capacitación:			22 – 23 de junio de 2024	Lcda. Bacuilima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda
5	Difusión del plan de formación:			24 junio de 2024 al 16 de agosto 2024	Lcda. Bacuilima Valdez Elizabeth Lorena Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda

Desarrollo de actividades

1. Introducción al bienestar psicológico (presentación diapositivas)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN ENFERMERÍA MODALIDAD HÍBRIDA



Bienestar psicológico en el personal de enfermería

Autoras:

Lcda. Bacuilma Valdez Elizabeth Lorena

Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda

Tutor:

Lcda. Rosa Lopez Ruales.

QUITO- ECUADOR

2024



Introducción al bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un concepto multidimensional que abarca el estado emocional, mental, social y espiritual de una persona. Es un elemento fundamental para el desarrollo personal y la calidad de vida, ya que impacta directamente en nuestro desempeño laboral, relaciones interpersonales y percepción general de la existencia. Comprender los componentes clave del bienestar psicológico y los factores que lo influyen es el primer paso para promover un entorno más saludable y satisfactorio, especialmente en el ámbito de la salud, donde el personal de enfermería enfrenta desafíos únicos.

Componentes del bienestar psicológico

Bienestar Emocional

Este componente se refiere a la capacidad de manejar las emociones de manera saludable, experimentar emociones positivas y tener una percepción general de satisfacción y felicidad.

Bienestar Social

Involucra la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales significativas, sentir apoyo de la comunidad y contribuir de manera positiva a la sociedad.

Bienestar Físico

Incluye aspectos como tener una buena salud física, adoptar estilos de vida saludables y mantener un adecuado equilibrio entre el trabajo y el descanso.



Importancia del bienestar psicológico en el ámbito laboral y personal

1 Mayor Productividad

El bienestar psicológico se ha asociado con un mejor desempeño y un aumento en la productividad laboral, lo que beneficia tanto al empleado como a la organización.

2 Mejores Relaciones Interpersonales

Cuando las personas se sienten emocionalmente saludables, tienden a tener interacciones más positivas y enriquecedoras con sus compañeros de trabajo y seres queridos.

3 Mejor Calidad de Vida

El bienestar psicológico se traduce en una mayor satisfacción personal, disfrute de las actividades diarias y una percepción general de plenitud y significado.

Factores que influyen en el bienestar psicológico del personal de enfermería

1 Carga de Trabajo

La demanda física y mental constante, largas jornadas laborales y la presión por cumplir con múltiples tareas pueden afectar negativamente el bienestar psicológico del personal de enfermería.

2 Exposición a Situaciones Traumáticas

El personal de enfermería se enfrenta a menudo a situaciones emocionalmente difíciles, como el sufrimiento y la muerte de los pacientes, lo que puede generar estrés y trauma.

3 Relaciones Interpersonales

La calidad de las relaciones con los pacientes, familiares y compañeros de trabajo puede tener un impacto significativo en el bienestar psicológico del personal de enfermería.



Estrategias para promover el bienestar psicológico en el entorno laboral

Programas de Apoyo Emocional

Implementar servicios de asesoramiento, grupos de apoyo y talleres de manejo del estrés para ayudar al personal de enfermería a procesar las emociones y desarrollar habilidades de afrontamiento.

Equilibrio Trabajo-Vida

Fomentar políticas y prácticas que permitan a los empleados tener un equilibrio saludable entre sus responsabilidades laborales y su vida personal, como horarios flexibles y tiempo de descanso adecuado.

Liderazgo Empático

Capacitar a los líderes y supervisores para que desarrollen habilidades de comunicación, empatía y apoyo, lo que contribuirá a crear un entorno laboral más positivo y acogedor.

Reconocimiento y Recompensas

Implementar sistemas de reconocimiento y recompensas que valoren el esfuerzo, la dedicación y los logros del personal de enfermería, fomentando así su motivación y satisfacción.

Beneficios del bienestar psicológico para el personal de enfermería



Mejor Salud Mental

Un mayor bienestar psicológico se asocia con menores niveles de estrés, ansiedad y depresión, lo que contribuye a mejorar la salud mental del personal de enfermería.



Mejores Relaciones

El bienestar psicológico fomenta la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales positivas y enriquecedoras con pacientes, familiares y colegas.



Mayor Satisfacción Laboral

Un mayor bienestar psicológico se traduce en una mayor satisfacción y compromiso con el trabajo, lo que se refleja en un mejor desempeño y resultados.



Mejor Calidad de Vida

El bienestar psicológico se extiende más allá del ámbito laboral, mejorando la calidad de vida y el disfrute de las actividades personales del personal de enfermería.

Implementación de programas de bienestar psicológico en el sector salud

Evaluación de Necesidades

- 1 Realizar encuestas y entrevistas para identificar las principales preocupaciones y desafíos relacionados con el bienestar psicológico del personal de enfermería.

Diseño de Intervenciones

- 2 Desarrollar un plan integral que incluya actividades, recursos y estrategias para abordar las necesidades identificadas y promover el bienestar psicológico.

Implementación y Seguimiento

- 3 Poner en marcha los programas de bienestar psicológico y monitorear su efectividad a través de evaluaciones periódicas y ajustes según sea necesario.



Conclusión y llamado a la acción

Conclusión

El bienestar psicológico del personal de enfermería es fundamental para su desempeño, calidad de vida y capacidad de brindar atención de calidad a los pacientes. Es crucial que las organizaciones de salud implementen estrategias integrales para promover el bienestar psicológico y crear entornos laborales más saludables.

Llamado a la Acción

Invitamos a todas las instituciones de salud a evaluar y mejorar los programas de bienestar psicológico para sus empleados, con el objetivo de garantizar que el personal de enfermería cuente con el apoyo y los recursos necesarios para cuidar de sí mismos y, en consecuencia, brindar una atención excepcional a los pacientes.

BIBLIOGRAFIA

Abrego Cadena, E. N., Salazar Mendoza, D. J., Castellanos Contreras, D. E., Conzatti Hernández, M. M. E., Onofre Santiago, M. M. de los Ángeles, Aquino Castellanos, L. R., & Luna Hernández, L. O. D. (2021). Bienestar psicológico como factor protector ante el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 8869-8890. <https://doi.org/10.37811/cl.rcm.v5i5.960>

Pérez Valdivia, Y., Rojas Sánchez, G., Sánchez Castillo, V., & Pérez Gamboa, A. (2024). La categoría bienestar psicológico y su importancia en la práctica asistencial: una revisión semisistemática. *Revista Información Científica*, 103, e4478. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10615337>

Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

2. Manejo del Estrés (Tríptico)

Importancia del autocuidado

1. **Descanso Adecuado**
 - a. Asegúrate de dormir lo suficiente y tomar descansos regulares durante el día.
2. **Ejercicio y Nutrición**
 - a. Mantener un estilo de vida saludable ayuda a manejar mejor el estrés.
3. **Actividades Relajantes**
 - a. Dedicar tiempo a hobbies, actividades sociales y momentos de ocio.
4. **Apoyo Social**
 - a. Conecta con familiares y amigos que puedan brindarte soporte emocional.

Comunicación efectiva

1. **Escucha Activa**
 - a. Presta atención, haz preguntas y muestra empatía cuando interactúes con los demás.
2. **Asertividad**
 - b. Expresa tus pensamientos y necesidades de manera clara y respetuosa.

3. **Resolución de Conflictos**
 - a. Busca soluciones colaborativas y evita confrontaciones agresivas.

Desarrollo de resiliencia

1. **Adaptabilidad**
 - a. Abraza los cambios y encuentra formas creativas de superarlos.
2. **Optimismo**
 - a. Mantén una actitud positiva y enfócate en las soluciones, no en los problemas.
3. **Perseverancia**
 - a. Persiste ante los desafíos y no te rindas fácilmente.

Recomendaciones

1. **Tomar Acción**
 - a. Identifica y aborda proactivamente las fuentes de estrés en tu vida.
2. **Prácticas Regulares**
 - a. Incorpora técnicas de relajación y autocuidado a tu rutina diaria.
3. **Busca Apoyo**
 - a. No dudes en pedir ayuda a tus seres queridos o a profesionales si lo necesitas.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN ENFERMERÍA
MODALIDAD HÍBRIDA

Bienestar psicológico en el personal de
enfermería que labora en el Hospital Vicente
Corral Moscos, 2024.

ESTRÉS

Autoras:

Lcda. Bacuilima Valdez Elizabeth Lorena Loda.
Urdiales Chacón Angelica Fernanda

Tutor:

Lcda. Rosa Lopez Ruales.

QUITO- ECUADOR
2024

Estrés y su Impacto

El estrés, especialmente el "distrés" o estrés negativo, afecta significativamente tanto al organismo como a la mente.

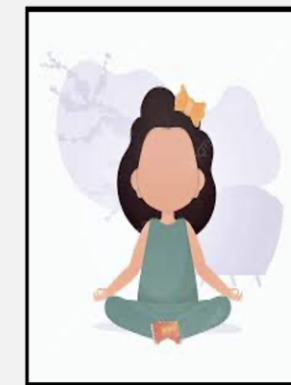
Este aumento constante en la exigencia de alto rendimiento dificulta el descanso y puede tener graves efectos a corto y largo plazo en el rendimiento físico e intelectual. El estrés puede tener respuestas fisiológicas, cognitivas, comportamentales y emocionales, y aunque puede ser parte de la vida, su exceso resulta perjudicial para la salud física y psicológica.



Identificación de los síntomas del estrés

1. **Físicos**
 - a. Dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, problemas de sueño.
2. **Emocionales**
 - a. Irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse.
3. **Conductuales**
 - a. Cambios en el apetito, aumento del consumo de cafeína o alcohol, mayor procrastinación.

Técnicas de relajación



1. **Respiración Profunda**
 - a. Inhalar lentamente por la nariz, retener el aire, y exhalar por la boca de forma controlada. Repite.
2. **Meditación**
 - a. Enfócate en tu respiración y en el momento presente, dejando ir pensamientos y preocupaciones.
3. **Visualización Guiada**
 - a. Imagina una escena relajante y vívida que te haga sentir tranquilo y en paz

Estrategias para la organización del tiempo

1. **Priorizar Tareas**
 - a. Identifica las actividades más importantes y enfócate en completarlas primero.
2. **Bloques de Tiempo**
 - a. Divide tu día en bloques para diferentes tipos de trabajo y no te dejes interrumpir.
3. **Delegar y Decir No**
 - a. Aprende a delegar responsabilidades y a decir no a tareas que no son prioritarias.

3. Emociones difíciles (Poster)

Bienestar psicológico en el personal de enfermería que labora en el Hospital Vicente Corral Moscoso, 2024.

EMOCIONES DIFÍCILES: IDENTIFICACIÓN Y COMPRENSIÓN

Estrategias para el Manejo de Emociones Dificiles

Práctica de la Meditación

La meditación ayuda a desarrollar la conciencia emocional y la capacidad de regular las emociones.



Ejercicio Físico

Hacer ejercicio libera endorfinas y ayuda a descargar la tensión emocional



Comunicación Asertiva

Expresar nuestras emociones de manera asertiva nos permite conectar mejor con los demás.



Apoyo Social

Compartir nuestras emociones con personas de confianza nos ayuda a procesarlas y encontrar soluciones.



Beneficios de Enfrentar las Emociones Dificiles

Crecimiento Personal

Enfrentar nuestras emociones nos ayuda a desarrollar resiliencia y madurez emocional.

Mejores Relaciones

Manejar adecuadamente nuestras emociones fortalece nuestros vínculos con los demás.

Mayor Bienestar

Aprender a lidiar con las emociones difíciles contribuye a una mejor calidad de vida.

4. Comunicación efectiva y trabajo en equipo (afiche)

COMUNICACIÓN EFECTIVA Y TRABAJO EN EQUIPO



1. RESUMEN

En el campo de la salud, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo son esenciales para brindar una atención de calidad y mejorar los resultados de los pacientes.

ESTRATEGIAS PARA EL TRABAJO EN EQUIPO EFECTIVO

Definir Roles

- Establecer claramente las responsabilidades y las expectativas de cada miembro del equipo.

Reuniones Regulares

- Programar reuniones periódicas para revisar avances, compartir información y resolver problemas.

Retroalimentación Constructiva

- Dar y recibir comentarios honestos y respetuosos para mejorar el desempeño del equipo.

29/06/2022

REALIZADO POR:
Bacuilima Valdez Elizabeth Lorena
Urdiales Chacón Angelica Fernanda

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA EN EL EQUIPO DE SALUD

Coordinación
Una comunicación clara y abierta permite a los miembros del equipo coordinar sus esfuerzos y brindar un cuidado integrado.

Confianza
La comunicación efectiva fomenta la confianza y la comprensión mutua entre los miembros del equipo.

Toma de decisiones
Una comunicación fluida facilita la toma de decisiones informadas y oportunas sobre el tratamiento de los pacientes



LIDERAZGO Y MOTIVACIÓN DEL EQUIPO

Empoderamiento
Delegar responsabilidades y fomentar la autonomía de los miembros del equipo.

Inspiración
Motivar y guiar al equipo hacia el logro de objetivos comunes.

Apoyo
Brindar retroalimentación constructiva y recursos para el desarrollo profesional.

Reconocimiento
Reconocer y celebrar los logros y el esfuerzo de los miembros del equipo.



5. Hábitos saludables (Mapa mental)



6. Autocuidado (Folleto)

BUSCA AYUDA PROFESIONAL



Es crucial porque los expertos ofrecen estrategias personalizadas para manejar el estrés y mejorar la salud

Reconoce tus necesidades

Presta atención a las señales de estrés y agotamiento en ti mismo.

Habla con un experto

No dudes en buscar asesoramiento de un profesional de la salud mental.

Implementa un plan

Sigue las recomendaciones y trabaja en un plan de autocuidado personalizado.



Cuidate y cuida a los demás

El autocuidado es esencial para mantener tu bienestar mental y físico. Al priorizar tu propio cuidado, estarás mejor preparado para ofrecer un servicio excepcional a tus pacientes. Recuerda que pedir ayuda cuando la necesitas es una muestra de fortaleza, no de debilidad.



Lo que necesitas saber

AUTOCUIDADO




¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?



Es un conjunto de acciones que realizamos de manera voluntaria y proactiva para cuidar de nuestra salud física, mental y emocional. Es una responsabilidad individual que nos permite mantener un estado de bienestar óptimo y mejorar nuestra calidad de vida.



Cada persona con autismo se enfrenta a desafíos diferentes.

AUTOCUIDADO PARA EL PERSONAL DE ENFERMERIA



Identifica tus límites

Aprende a decir "no" cuando tu carga de trabajo se vuelve abrumadora.

Toma descansos

Asegúrate de tomar pausas regulares durante tu jornada laboral.

Beneficios del autocuidado

- Bienestar Mental**
Reduce el estrés y la ansiedad, mejorando tu estado de ánimo y capacidad de concentración.
- Resiliencia**
Te ayuda a enfrentar mejor los desafíos y a recuperarte más rápido de los contratiempos.
- Satisfacción Profesional**
Cuando te cuidas, puedes brindar un mejor servicio a tus pacientes sin agotarte.

Cultiva hobbies

Dedica tiempo a actividades que te apasionen y te brinden placer.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Música

Escucha música relajante que te ayude a desconectar y reducir el estrés.



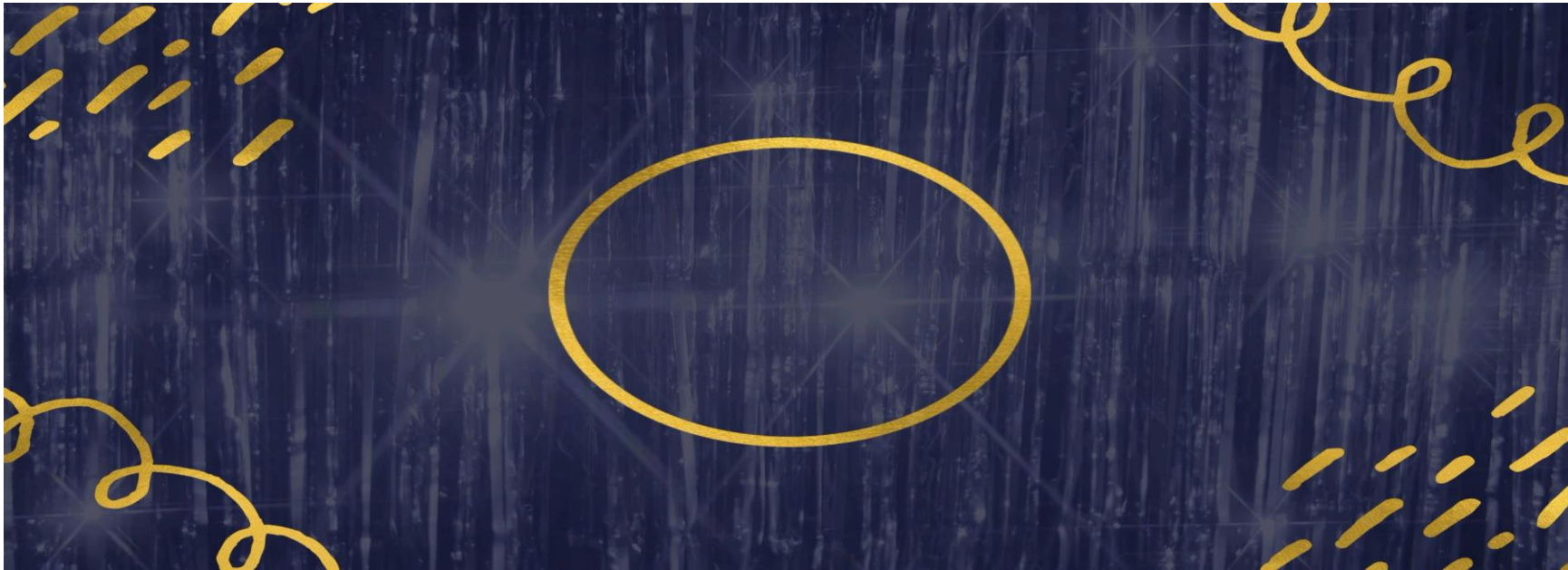
Naturaleza

Pasar tiempo al aire libre en entornos naturales tiene efectos calmantes.

Cuidate, eres tu mayor prioridad.



7. Sensibilización sobre la salud mental (Video)



8. Síndrome de Burnout (Pagina web)

- <https://sindrome-de-bournout.my.canva.site/>

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL PAN DE CAPACITACIÓN

El bienestar psicológico óptimo del personal de enfermería desempeña un papel fundamental para mantener un nivel superior de prestación de atención médica y mejorar su satisfacción laboral en el lugar de trabajo. El objetivo principal de este programa educativo es identificar y aliviar los factores de estrés en el entorno laboral, fomentando así un entorno más sólido y eficaz para el personal de enfermería del prestigioso Hospital Vicente Corral Moscoso. Al realizar evaluaciones exhaustivas, diseñar un plan de intervención integral, se prevé una mejora sustancial en el bienestar emocional y profesional de las enfermeras.

Es imperativo implementar y ajustar de manera consistente el régimen de capacitación para garantizar su pertinencia y eficiencia a lo largo del tiempo. Además, es fundamental establecer una cultura de apoyo y reconocimiento en la casa de salud, ya que proporciona un respaldo complementario y vías para el desarrollo profesional que, en última instancia, contribuyen al bienestar integral del personal de enfermería. La asignación de recursos dirigidos a mejorar la salud mental de los profesionales no solo mejorará la calidad de la atención a los pacientes, sino que también aumentará la moral del personal y las tasas de retención.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:
Lcda. Bacuilima Valdez Elizabeth Lorena		
Lcda. Urdiales Chacón Angelica Fernanda		

BIBLIOGRAFÍA

PLAN DE CAPACITACION HOSPITAL VICENTE CORRAL MOSCOSO. (2015).

11. CONCLUSIONES

- La implementación de estrategias específicas destinadas a mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería puede conducir a una mejora significativa en el nivel de atención brindado a los pacientes. Esta mejora se logra aliviando el estrés y la carga de trabajo mediante la provisión de programas de apoyo y capacitación adecuada, que permitan a las enfermeras cumplir con sus responsabilidades con mayor eficiencia y empatía hacia los pacientes. Estudios de investigación anteriores han demostrado que fomentar un entorno laboral positivo y ofrecer un apoyo suficiente están directamente relacionados con la mejora de la calidad de la atención al paciente y con unos resultados clínicos positivos. En consecuencia, es imperativo que los centros de salud prioricen las intervenciones que se centren en mejorar el bienestar mental y emocional del personal de enfermería a fin de elevar el nivel general de prestación de atención a los pacientes.
- La importancia de mejorar la comunicación entre el personal de enfermería se ve subrayada por el hecho de que la comunicación eficaz y asertiva desempeña un papel fundamental a la hora de promover el bienestar psicológico y fomentar el trabajo en equipo en los entornos de atención médica. Al fomentar canales de comunicación abiertos y constructivos y establecer iniciativas que faciliten el entendimiento mutuo, se pueden minimizar los conflictos y fortalecer la cohesión del equipo. La mejora resultante en la comunicación entre los miembros del personal conduce a una mayor colaboración y coordinación, que son indispensables para gestionar de manera eficiente las cargas de trabajo y abordar los desafíos del entorno hospitalario. Por lo tanto, las instituciones de salud deben priorizar la creación de un entorno que fomente prácticas de comunicación

eficaces entre el personal de enfermería a fin de optimizar los resultados de la atención a los pacientes.

- Adoptar técnicas de afrontamiento para combatir el estrés relacionado con el trabajo es crucial, ya que tiene un impacto positivo significativo en el bienestar psicológico del personal de enfermería, medidas como los programas de manejo del estrés, los talleres de atención plena y las actividades recreativas dotan a las enfermeras de herramientas valiosas para afrontar eficazmente las presiones laborales y las tensiones emocionales. Las investigaciones indican que mejorar la resiliencia y brindar apoyo psicosocial son fundamentales para reducir el síndrome de agotamiento y mejorar el bienestar mental general del personal de enfermería, lo que en última instancia conduce a una mayor satisfacción laboral y a la prestación de servicios de atención al paciente más seguros y eficientes. Por lo tanto, las organizaciones de salud deben invertir en intervenciones que se centren en fortalecer la capacidad de las enfermeras para hacer frente al estrés a fin de garantizar niveles óptimos de bienestar y rendimiento.

12. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las casas de salud, establezcan y ejecuten iniciativas educativas y de asistencia psicológica adaptadas a las necesidades del personal de enfermería. Estas iniciativas podrían incluir talleres sobre el manejo del estrés, sesiones de apoyo emocional y eventos recreativos destinados a fomentar un entorno de trabajo saludable y armonioso. Para lograr este objetivo, es aconsejable formar un equipo diverso compuesto por psicólogos, trabajadores sociales y profesionales del bienestar ocupacional que puedan colaborar en la creación y supervisión de estos programas. Este enfoque no solo mejorará el bienestar del personal de enfermería, sino que también contribuirá a la eficacia y el éxito generales del centro de salud.
- Es imperativo que las casas de salud cultiven un entorno de trabajo que fomente la comunicación asertiva y eficiente entre su personal de enfermería. Una de las estrategias clave para lograrlo es establecer y mantener canales de comunicación abiertos dentro del equipo. Además, la realización de sesiones de formación periódicas centradas en mejorar las habilidades de comunicación y la organización de reuniones frecuentes de equipo son prácticas muy recomendables en este contexto. Para seguir apoyando esta iniciativa, es aconsejable organizar talleres dedicados específicamente a promover la comunicación asertiva, crear plataformas para el debate y el intercambio de comentarios y designar facilitadores de la comunicación dentro del equipo de enfermería.
- Se recomienda asignar recursos para invertir en programas y actividades de manejo del estrés destinados a mejorar la resiliencia y el bienestar emocional del personal de enfermería. Estas iniciativas deben abarcar una variedad de enfoques, como talleres de atención plena, actividades recreativas y planes de asistencia

psicosocial. Para poner en práctica estas estrategias, se recomienda programar sesiones regulares de atención plena y meditación, organizar eventos recreativos y establecer programas de tutoría junto con servicios de apoyo emocional. Estas medidas proactivas están diseñadas para desempeñar un papel fundamental a la hora de mitigar el síndrome de agotamiento entre los profesionales de enfermería y mejorar su salud mental y bienestar en general.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Harvey Narváez, J., Obando Guerrero, L., Hernández Ordoñez, K., & De la Cruz Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud.*, 23(3), 207-216. doi:<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Alcarraza Salazar, M. (2022). *Síndrome de Burnout y bienestar psicológico en profesionales de enfermería de la unidad de cuidados intensivos en un Hospital de Lima, 2022*. Universidad María Auxiliadora.
- Lozoya Martínez, A. (2022). *Bienestar psicológico en el personal de salud en el contexto de la pandemia por COVID-19*. Universidad autónoma de México.
- Dextre Giraldo , L. (2020). *Condiciones de Trabajo y Bienestar Psicológico en Enfermeras del área de Intermedios Neonatal de un Instituto del MINSA Lima – 2019*. Universidad Cesar Vallejo. doi:<https://hdl.handle.net/20.500.12692/41198>
- Zepita Chura, M., & Zunilda Fortunata, A. (2020). *Relación entre ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores de la clínica la luz-distrito Tacna*. Universidad privada telesup.
- Vences Camacho, K., Márquez Gómez, J., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), 6. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Montoya Vélez , E., López Ríos , J., Crisancho Marulanda, S., Valencia Franco, M., Montero de La Rosa, O., & Hernández Holguín, D. (2020). Aproximación a la concepción de la salud mental para los pueblos indígenas de Colombia. *Ciência y Saúde Coletiva.*, 25(3), 1157-1166. doi:[10.1590/1413-81232020253.17832018](https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.17832018)

- Barragán Estrada, A. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2). doi:<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Espinoza Romo, A., Méndez Puga, A., Rivera Heredia, M., & Calderón Mafud, J. (2021). Bienestar laboral en época de pandemia. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 239-248.
- Arboleda, D. (2020). Predictores laborales del bienestar psicológico en personal de enfermería de una institución de salud del Ecuador. *Veritas y Research*, 2(2), 98-108.
- Cuamba Osorio, N., & Zazueta Sánchez, N. (2021). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94. doi:<https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Hernández Gracia, T. (2023). Desempeño laboral y bienestar social en las organizaciones. *Revista Venezolana de Gerencia.*, 28(101), 8-9. doi:<https://doi.org/10.52080/rvgluz.28.101.1>
- García Álvarez, D., Soler, M., Achard Braga, L., & Cobo Rendón, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare.*, 24(1), 370-393. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.19>
- Mavila Torres , D. (2022). *Burnout y bienestar psicológico del personal de salud en pandemia por covid 19 de una clinica de Lima metropolitana*. Universidad autónoma del Perú.
- Muñoz Arroyave, C., Cardona Arango, D., Restrepo Ochoa, D., & Carolina Calvo, A. (17 de 06 de 2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Ces psicología* , 15(2), 151-168. doi:<https://doi.org/10.21615/cesp.5275>
- García Torres, M., Aguilar Castro, J., & García Méndez, M. (23 de 05 de 2022). Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19.

Escritos De Psicología, 14(2), 96-106.
doi:<https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v14i2.13618>

Jin Jun, Ojemeni , M., Kalamani , R., Tong, J., & Crecelius , M. (2021). Relación entre el agotamiento de las enfermeras, los resultados del paciente y de la organización. *Revista Internacional de Estudios de Enfermería.*, 119, 103933.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103933>

Harvey Narváez, J., Obando Guerrero, L., Hernández-Ordoñez, K., & De la Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y salud*, 23(3), 207-216.
doi:<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Jorquera Gutiérrez, R. (2022). Bienestar psicológico y variables sociodemográficas en una muestra de trabajadores y estudiantes universitarios chilenos. *Perspectivas en Psicología*, 18(1), 2256-3067. doi:<https://doi.org/10.15332/22563067.5296>

Colmenares Martínez, D., & Aguilar Durán, L. (2020). Perfeccionismo, bienestar psicológico y disposición a fluir en enfermeras. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(2), 10-16.
doi:<https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1016/1024>

Quijije Segovia, S., Mero Carreño, A., Montes Alonzo, E., & Galarza Rodríguez, G. (2023). Modelo de gestión del cuidado de enfermería en servicios hospitalario. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 7(13), 80-89. doi:<https://doi.org/10.35381/s.v.v7i13.2422>

Saldías Fernández, M., Parra Giordano, D., & Martí Gutiérrez, T. (2022). Participación de enfermería en Políticas Públicas, ¿por qué es importante?: revisión integrativa de la literatura. *Enfermería Global*, 21(65), 590-624.
doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.455361>

Suárez Rodríguez, R., Cabrera Olvera, J., & Zapata Silva, I. (2022). El profesional de enfermería especializado. ¿hace el mejor uso de la tecnología en el cuidado? *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 21(3), 40-56.
doi:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2022000300014&lng=es&tlng=es.

- Mendoza Vivanco, M. (2023). *Sobrecarga laboral y bienestar psicológico del personal de enfermería en el área de emergencia adulto en un hospital de Lima* . Universidad Norbert Wiener.
- Martínez Rojas, S., & Ruiz Roa, S. (2022). Bienestar psicológico en enfermeras que realizan terapia de reemplazo renal en tiempos de COVID-19. *Enfermería Nefrológica*, 25(1), 46-52. doi:<https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842022005>
- Nnate, D., & Nashwan, A. (2023). Inteligencia emocional y transmisión de malas noticias en la práctica profesional de enfermería. *Cureus*, 15(6). doi:10.7759/cureus.40353
- Dragioti , E., Tsartsalis, D., Mentis, M., Mantzoukas, S., & Gouva, M. (2022). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental del personal hospitalario. *Revista Internacional de Estudios de Enfermería*, 131. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104272>
- Yáñez Ramos, D., & Moreta Herrera, C. (2020). Relationship of Psychological, Subjective and Labor Well-being. Analysis in health professionals from Ecuador. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(2), 99-111. doi:<https://doi.org/10.29059/rpcc.20201215-119>
- Perguachi Vicuña, V., Ramírez Coronel, A., Mesa Cano, I., & Martínez Suárez, P. (2021). Carga laboral como causa de alteración del bienestar psicológico en el personal de enfermería. *Revista De Producción, Ciencias E Investigación.*, 5(39), 173-187. doi:<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss39.2021pp173-187>
- Cortez González, L., Pantoja Herrera, M., Cortes Montelongo, D., Tello García, M., & Nuncio Domínguez, J. (2022). Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México . *Investigación Y Pensamiento Crítico*, 10(2), 04-15. doi:<https://doi.org/10.37387/ipc.v10i2.288>
- Ortiz Cieza, O., & Fuentes Siles, M. (2023). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima – Perú. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(22), 3879-3895. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5616

- Rendón Montoya, M., Peralta Peña, S., Hernández Villa, E., Hernández, R., Rubi Vargas, M., & Favela Ocaño, M. (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global*, 19(59), 479-506. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.398221>
- Henriquez Vergara, C., Irribarra Palma, B., Gatica Aburto, K., Gayoso Gayoso, J., & Reynaldos Grandón, K. (2022). Factores organizacionales que desencadenan el Síndrome de Burnout en enfermeros. *Revista de salud Pública*, 28(2), 154-165. doi:<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/29338>
- Veliz Burgos, A. L., & Dörner Paris, A. P. (2021). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *SciELO Analytics*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2018000200009&script=sci_arttext&tlng=en
- Monalisa Saikia, L. (2024). Treinta años de inteligencia emocional: una revisión del alcance del programa de formación en inteligencia emocional entre enfermeras. *Mental Health nursing*, 33(1), 37-51. doi:<https://doi.org/10.1111/inm.13235>
- Navarro Belevan, J. (2022). *Carga laboral y satisfacción laboral en profesionales de enfermería del servicio de hospitalización de la clínica Madre Zoraida*. Universidad Norbert Wiener. doi:<https://hdl.handle.net/20.500.13053/8490>
- Chávez Batilongo, M., Placencia Medina, M., Muñoz Zambrano, M., Quintana Salinas, M., & Olortegui Moncada, A. (2023). Clima y satisfacción laboral prepandemia del personal de enfermería en un servicio de emergencia. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(2), 101-109. doi:<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v23i2.5646>
- Zuñiga Chavez, K. (2021). *Sobrecarga laboral y calidad del cuidado en profesionales de enfermería que laboran en los servicios de medicina del Hospital Nacional*. Universidad Nacional de Callao .
- Cárdenas, M., Peña, P., & Bances, K. (2022). *Workload and Quality of Life of the Nurses* . Universidad Privada Norbert Wiener. Lima, Perú. .

Orejón Delgado, L. (2023). *Nivel de estrés laboral del personal técnico de enfermería del Hospital subregional Hugo Pesce de Handahuaylas*. Universidad autónoma de Ica.

Rosero Arévalo , D. G. (20 de Junio de 2023). *Clima organizacional en el desempeño laboral del personal de salud del área de emergencia del Hospital Vicente Corral Moscoso–Cuenca 2022*. Recuperado el 3 de Mayo de 2024, de Dspace Unach: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11568/1/Rosero%20Arevalo%2C%20D%282023%29Clima%20organizacional%20en%20el%20desempeño%20laboral%20del%20personal%20de%20salud%20del%20área%20de%20emergencia%20del%20Hospital%20Vicente%20Corral%20Moscoso%20–cuenca>

Quiroz-Figueroa, M. S., Segovia-Piguabe, M. M., Salvador-Cortez, K. R., & Tomalá-Orrala, K. (2022). Salud mental del personal de enfermería y sus repercusiones en el cuidado del paciente con Covid-19. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 839-858.

Hospital Vicente Corral Moscoso. (2022). *Sistema nacional de información*. Hospital Vicente Corral Moscoso. doi:<https://hvcm.gob.ec/mision-y-vision/#:~:text=Ser%20reconocidos%20por%20la%20ciudadan%C3%ADa,de%20forma%20eficiente%20y%20transparente>.

Veliz Burgos, A. L., Dörner Paris, A. P., Soto Salcedo, A. G., & Arriagada Arriagada, A. (2018). Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile. *Acta Universitaria*, 28(3), 56-64.

(s.f.).

Abrego Cadena, E. N., Salazar Mendoza, D. J., Castellanos Contreras, D. E., Conzatti Hernández, M. M. E., Onofre Santiago, M. M. de los Ángeles, Aquino Castellanos, L. R., & Luna Hernández, L. O. D. (2021). Bienestar psicológico como factor protector ante el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 8869-8890. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.960

- Pérez Valdivia, Y., Rojas Sánchez, G., Sánchez Castillo, V., & Pérez Gamboa, A. (2024). La categoría bienestar psicológico y su importancia en la práctica asistencial: una revisión semisistemática. *Revista Información Científica*, 103, e4478. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10615337>
- Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Nosotros, P. C. (2023, julio 9). Manejo del estrés y su afrontamiento en pacientes y personal clínico. *Www.elsevier.com*; Elsevier. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/manejo-del-estres-y-su-afrontamiento-en-pacientes-y-personal-clinico>
- Castro Urrutia, M., Allar Morales, A. ., Riquelme Ibarra, C., Lobos Chávez, M., González Obregón , E., & Herrera Castillo, G. . (2021). Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas . *Revista Confluencia*, 4(1), 110–115. Recuperado a partir de <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/569>
- Valdez López, Yenisel Carolina, Marentes Patrón, Ricardo Antonio, Correa Valenzuela, Sheida Eunice, Hernández Pedroza, Reyna Isabel, Enríquez Quintero, Isamar Daniela, & Quintana Zavala, María Olga. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. Epub 28 de marzo de 2022.<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Jiménez-Marcos, María Anunciación, Insausti-Serrano, Ana María, Zubeldia-Etxeberria, Josune, Berasain-Erro, Itziar, & Camelia-Trandafir, Paula. (2024). Identificación y manejo de situaciones emocionales vividas por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. *Enfermería Global*, 23(73), 429-457. Epub 23 de febrero de 2024.<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.573071>
- Quiroga-Lobos, Marta, & Aravena-Castillo, Felipe. (2020). La metodología de control emocional en conversaciones con padres, madres y personas apoderadas y el

desarrollo de habilidades conversacionales en docentes. Evidencia desde Chile. Revista Electrónica Educare, 24(3), 208-232. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-3.10>

de Vargas, R. (s/f). LAS EMOCIONES EN ENFERMERÍA: UNA MIRADA DESDE EL CUIDADO HUMANO. Grupociieg.org. Recuperado el 17 de junio de 2024, de <https://revista.grupociieg.org/wp-content/uploads/2021/11/Ed.52146-161-Rengifo-Yuli.pdf>

Quaranta, N., (2019). La comunicación efectiva: un factor crítico del éxito en el trabajo en equipo. Enfoques, XXXI(1),21-46.[fecha de Consulta 25 de Junio de 2024]. ISSN: 1514-6006. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25961484008>

Puig, A. T. (2023, julio 3). Comunicación efectiva: una habilidad esencial para fortalecer tus competencias. Mel - Management & eLearning. <https://blogs.uoc.edu/mel/es/comunicacion-efectiva-una-habilidad-esencial-para-fortalecer-tus-competencias/>

Torres, Jorge, Contreras, Saúl, Lippi, Luis, Huaiquimilla, Macarena, & Leal, Rodrigo. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad en la educación, (50), 357-392. <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

Sevilla-Vera, Yolanda, Valles-Casas, Miriam, Cortes Navarro-Valdelvira, María, Fernández-César, Raquel, & Solano-Pinto, Natalia. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. Nutrición Hospitalaria, 38(6), 1217-1223. Epub 07 de febrero de 2022.<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03484>

Rodríguez-García, Pedro Luis, Puerta-Rodríguez, Elena María, Pérez-Soto, Juan José, García-Cantó, Eliseo, Meseguer-Zafra, Marcos, Salmerón-Ríos, Raúl, & Tárrega-López, Pedro Juan. (2024). Valoración del hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad. Nutrición

Hospitalaria, 41(1), 152-162. Epub 07 de marzo de 2024.<https://dx.doi.org/10.20960/nh.04267>

Maza-Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. Epub May 01, 2022.<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Cancio-Bello Ayes, C. ., Lorenzo Ruiz, A. ., & Alarcó Estévez, G. . (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>

Velasco-Yanez, Romel Jonathan, Cajape-Quimis, Julio César, Cunalema-Fernández, Jesús Alberto, & Vargas-Aguilar, Germania Marivel. (2022). Significado del autocuidado en el adulto mayor desde el modelo de promoción de salud. *Gerokomos*, 33(3), 145-149. Epub 31 de julio de 2023. Recuperado en 18 de junio de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2022000300003&lng=es&tlng=es.

Macías Alvia, A. M., Rincón Ríos, T., Ubillus Saltos, S. P., & Pincay Cardona, L. D. (2020). Percepción sobre autocuidado en atención primaria en salud de estudiantes de la carrera de Enfermería. *Revista Científica Sinapsis*, 1(16). <https://doi.org/10.37117/s.v2i17.345>

Salud Mental en Atención Primaria. (s/f). Paho.org. Recuperado el 19 de junio de 2024, de <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental-atencion-primaria>

Artigue-Gómez, Jordi. (2022). La prevención es la revolución pendiente en salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 42(142), 9-13. Epub 20 de febrero de 2023.<https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352022000200001>

Organización Mundial de la Salud. La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>.

Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>.

Jurado Melo, V. C., Gavilanes Sáenz, V. P., Mayorga Zurita, G. E., & Robayo Carrillo, J. M. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout en el personal de salud del Hospital Básico Pelileo. ¿Existe síndrome de burnout en un hospital de segundo nivel?. *Mediciencias UTA*, 6(1), 31–39. <https://doi.org/10.31243/mdc.uta.v6i1.1561.2022>

Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110–120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>

Baldeón Dávila, M. R., Janampa López, L. R., Rivera Lucas, J. A., & Santivañez Meza, L. M. (2023). Síndrome de burnout: Una revisión sistemática en Hispanoamérica : Burnout syndrome: A systematic review in Latin America. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 1809–1831. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.378>

Cerón López, E. M. (2023). Síndrome de burnout en enfermeros de hospitales públicos y privados en Guayaquil, Ecuador. *Revista Medicina E Investigación Clínica Guayaquil*, 1(1), 33 - 40. <https://doi.org/10.51597/rmicg.v1i1.55> (Original work published 29 de diciembre de 2020)

