



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TEMA:

**EUSTRÉS Y DISTRÉS Y BIENESTAR PSICOLOGICO ENEL PERSONAL
DE SALUD DEL HOSPITAL BÁSICO ESMA DEL ECUADOR DE LA
PROVINCIA DE SANTA ELENA DEL CANTÓN SALINAS.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN MODALIDAD PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO
CLÍNICO**

AUTOR:

PATRICIA MADELEN MEJÍA VIERA.

TUTOR:

MSC. MANUEL CAPELLA.

ENERO-ABRIL 2024

DEDICATORIA

Para aquellos que buscan respuestas en los rincones más profundos del conocimiento, para aquellos que desean trazar nuevas fronteras en la comprensión de la salud y el bienestar humano, esta investigación está dedicada con profundo amor y gratitud.

A mi hijo Stevie Quirumbay, quien ha sido mi mayor motivación y compañero en cada etapa de mi vida. A mi padre y su esposa, quienes han sido mi roca en los momentos más difíciles y han renovado mi fe en mí mismo, recordándome que los caminos de la vida nos permiten comenzar de nuevo tantas veces como sea necesario.

Mi gratitud hacia ustedes es inmensurable y difícil de expresar completamente. Esta tesis es un tributo a su legado, su apoyo inquebrantable y la eterna admiración que siento por cada uno de ustedes. Gracias por ser mi fuente de inspiración constante. Que este trabajo contribuya humildemente al avance de la ciencia médica y al mejoramiento de la calidad de vida de quienes más lo necesitan. Con gratitud y dedicación

INDICE

DEDICATORIA.....	2
INDICE.....	i
RESUMEN	ii
ABSTRACT	iii
INTRODUCCION.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
MARCO TEORICO	6
MARCO METODOLÓGICO	20
DISCUSION.....	26
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS	2
ANEXOS	4

RESUMEN

En el contexto de la investigación sobre la influencia del estrés y el distrés en el bienestar psicológico del personal de salud del Hospital Básico ESMA en la provincia de Santa Elena, cantón Salinas, se empleará una metodología cuantitativa con un diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo. El objetivo de este estudio es analizar cómo el euestrés y el estrés afectan el bienestar psicológico del personal de salud, identificar sus niveles, evaluar su impacto, analizar los factores contribuyentes y proponer estrategias para abordar estas condiciones. A través de la aplicación de cuestionarios validados y análisis estadístico, se obtendrán datos relevantes para cada objetivo específico. Se espera que los resultados de esta investigación proporcionen una comprensión más profunda de los desafíos psicológicos que enfrenta el personal de salud, así como sugerencias para mejorar su bienestar en el entorno laboral. En conclusión, este estudio tiene el potencial de informar políticas y prácticas que promuevan la salud mental y el bienestar del personal de salud, beneficiando tanto a los trabajadores como a los pacientes atendidos en el Hospital Básico ESMA y otros entornos similares.

Palabras claves: Euestrés, Distrés, Bienestar psicológico y Personal de salud.

ABSTRACT

In the context of the research on the influence of eustress and stress on the psychological well-being of healthcare personnel at the ESMA Basic Hospital in the province of Santa Elena, Salinas canton, a quantitative methodology with a non-experimental cross-sectional design and descriptive scope will be employed. The aim of this study is to analyze how eustress and stress affect the psychological well-being of healthcare personnel, identify their levels, evaluate their impact, analyze contributing factors, and propose strategies to address these conditions. Through the application of validated questionnaires and statistical analysis, relevant data will be obtained for each specific objective. It is expected that the results of this research will provide a deeper understanding of the psychological challenges faced by healthcare personnel, as well as suggestions for improving their well-being in the workplace. In conclusion, this study has the potential to inform policies and practices that promote mental health and well-being among healthcare personnel, benefiting both workers and patients treated at the ESMA Basic Hospital and similar settings

Keywords: Eustress, Occupational stress, Psychological well-being, Healthcare personnel.

INTRODUCCION

El bienestar psicológico del personal de salud es fundamental para garantizar la calidad de la atención médica y el funcionamiento eficiente de cualquier institución sanitaria. En este contexto, el estudio del estrés y el distrés se convierte en un aspecto relevante, especialmente en entornos hospitalarios donde las demandas laborales y emocionales son altas. El estrés se define como la respuesta del organismo a situaciones que demandan un esfuerzo físico, mental o emocional. En el ámbito de la salud, el personal enfrenta constantemente desafíos que pueden generar estrés, como la carga de trabajo, la presión por cumplir con los estándares de atención, la toma de decisiones difíciles y la exposición a situaciones emocionalmente intensas, como la enfermedad y la muerte de pacientes.

Por otro lado, el distrés se refiere a un tipo de estrés negativo que se prolonga en el tiempo y que puede tener efectos perjudiciales en la salud física y mental de las personas. En el caso del personal de salud, el distrés puede manifestarse a través de síntomas como la fatiga crónica, la ansiedad, la depresión, el agotamiento emocional y la disminución del rendimiento laboral. Estos problemas no solo afectan el bienestar individual de los trabajadores de la salud, sino que también pueden repercutir en la calidad de la atención brindada a los pacientes.

En el contexto específico del Hospital Básico ESMA del Ecuador, ubicado en la provincia de Santa Elena, del cantón Salinas, es crucial comprender cómo el estrés y el distrés impactan en el personal de salud. Este hospital probablemente enfrenta desafíos particulares, como la falta de recursos, la sobrecarga de pacientes, la complejidad de los casos médicos y las condiciones laborales adversas. Todos estos factores pueden contribuir al desarrollo de estrés

crónico en el personal, lo que a su vez puede afectar la calidad de la atención médica y el bienestar tanto del personal como de los pacientes.

Para abordar esta problemática, es necesario implementar estrategias de gestión del estrés y promoción del bienestar psicológico en el lugar de trabajo. Esto podría incluir programas de apoyo emocional, sesiones de capacitación en manejo del estrés, promoción de hábitos de vida saludables, y la creación de un ambiente laboral que fomente el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y el reconocimiento del esfuerzo del personal. Además, es importante que la dirección del hospital y los responsables de recursos humanos estén comprometidos con la salud y el bienestar de su personal, brindando el apoyo necesario para que puedan desempeñar su labor de manera efectiva y satisfactoria.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, el estrés se ha convertido en una epidemia moderna que afecta a millones de personas en diferentes ámbitos de la vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que más de 300 millones de personas en el mundo sufren de estrés crónico, lo que representa un serio riesgo para la salud pública en términos de enfermedades cardiovasculares, trastornos mentales y disminución de la calidad de vida. En el ámbito laboral, las cifras son igualmente preocupantes, con estudios que muestran que el estrés laboral afecta a aproximadamente el 25% de la fuerza laboral mundial.

América Latina no escapa a esta tendencia global, enfrentando desafíos únicos que contribuyen al aumento del estrés en la población. Factores como la inestabilidad política, la desigualdad socioeconómica y la falta de acceso a servicios de salud de calidad contribuyen a niveles elevados de estrés en la región. En el ámbito de la salud, donde el personal enfrenta condiciones laborales exigentes y recursos limitados, el impacto del estrés es especialmente significativo. Estudios sugieren que hasta el 40% de los trabajadores de la salud en América Latina experimentan niveles elevados de estrés relacionado con el trabajo.

Dentro de Ecuador, la situación no es diferente. A pesar de los esfuerzos del gobierno por mejorar el sistema de salud, persisten desafíos significativos que afectan tanto a los pacientes como al personal médico. Según datos del Ministerio de Salud Pública, se estima que más del 50% de los médicos y enfermeras en Ecuador experimentan estrés laboral en diferentes grados, lo que impacta negativamente en su salud física y mental, así como en la calidad de la atención que brindan.

En la provincia de Santa Elena, ubicada en la costa de Ecuador, los desafíos asociados con el estrés en el personal de salud se ven agravados por factores como la alta demanda de

atención médica durante la temporada turística y la limitada disponibilidad de recursos en comparación con otras regiones del país. En el cantón Salinas, donde se encuentra el Hospital Básico ESMA, estas presiones se hacen especialmente evidentes debido a la necesidad de atender a una población diversa y a menudo marginada.

En este sentido, el eustrés y el distrés representan dos aspectos del estrés que son relevantes para el bienestar psicológico del personal de salud en el Hospital Básico ESMA de Ecuador. Mientras que el eustrés puede ser percibido como positivo y estimulante, el distrés se caracteriza por una respuesta abrumadora y negativa a las demandas del entorno laboral

En el Hospital Básico ESMA, el personal de salud se enfrenta a una serie de desafíos que contribuyen al estrés laboral, incluida la carga de trabajo, la falta de recursos y las expectativas de rendimiento. Además, la división del personal en diferentes grupos con roles y responsabilidades específicas puede influir en la forma en que cada individuo experimenta y maneja el estrés en el entorno hospitalario.

Por lo tanto, el estrés, el eustrés y el bienestar psicológico del personal de salud en el Hospital Básico ESMA de la provincia de Santa Elena, cantón Salinas, Ecuador, son temas de gran relevancia que requieren una comprensión más profunda y acciones concretas para abordar los desafíos que enfrenta este importante sector.

Pregunta de investigación

¿Cómo influyen el eustrés y el estrés en el bienestar psicológico del personal de salud del Hospital Básico ESMA de la provincia de Santa Elena del cantón Salinas?

Objetivo general:

Analizar la influencia del euestrés y el estrés en el bienestar psicológico del personal de salud del Hospital Básico ESMA de la provincia de Santa Elena del cantón Salinas.

Objetivos específicos:

- Identificar los niveles de euestrés y estrés en el personal de salud del Hospital Básico ESMA.
- Evaluar el impacto del euestrés y el estrés en el bienestar psicológico del personal de salud.
- Analizar los factores que contribuyen al euestrés y el estrés en el personal de salud.

MARCO TEORICO

Definición de Estrés

La American Psychological Association (APA) define el estrés como "una respuesta fisiológica, psicológica y conductual a un desafío o demanda". Esta respuesta se produce cuando el organismo percibe que una situación supera sus recursos de afrontamiento (American Psychological Association, 2020).

El estrés puede ser interpretado como una respuesta adaptativa que surge de la evaluación cognitiva que realiza el individuo sobre su entorno. Esta evaluación, al percibir el entorno como amenazante, desencadena una serie de cambios biopsicológicos que preparan al organismo para la acción. En otras palabras, el estrés se configura como un estado de activación biológica derivado de la interpretación que realiza la persona sobre su contexto (Lopez & Perez, 2020).

Tipos de estrés: positivo y negativo

Concepto y características del eustrés

El eustrés, también conocido como estrés positivo, se refiere a la respuesta de estrés que surge en situaciones en las que el individuo percibe la demanda como desafiante pero manejable. En otras palabras, el eustrés es una respuesta adaptativa a situaciones que pueden ser estimulantes y motivadoras. Este tipo de estrés puede manifestarse como un impulso de energía, enfoque y motivación para enfrentar desafíos laborales o personales. El eustrés se caracteriza por una sensación de activación, entusiasmo y compromiso con la tarea en cuestión, y puede conducir a un rendimiento óptimo y una sensación de logro (Platán, 2023).

Concepto y características del distrés

El distrés, por otro lado, se refiere al estrés negativo o desadaptativo que resulta de situaciones percibidas como abrumadoras, amenazantes o fuera del control del individuo. A diferencia del eustrés, el distrés se asocia con sentimientos de ansiedad, agotamiento, desesperanza y desesperación. Este tipo de estrés puede interferir con el funcionamiento normal y la capacidad del individuo para hacer frente a las demandas de su entorno. El distrés puede manifestarse como fatiga crónica, irritabilidad, dificultades para concentrarse, problemas de sueño y una sensación general de malestar emocional (Platán, 2023).

Tabla 1. Diferencias entre eustrés y distrés:

Característica	Eustrés	Distrés
Sensación	Desafío	Agobio
Motivación	Aumenta	Disminuye
Control	Percepción de control	Percepción de falta de control
Emociones	Positivas (emoción, satisfacción, realización)	Negativas (ira, frustración, tristeza, desesperanza)
Impacto	Positivo (mejora del rendimiento, la creatividad y el bienestar)	Negativo (afecta la salud física y mental)

Fuente: (Platán, 2023).

Diferencias entre eustrés y distrés en el contexto del personal de salud

En el contexto del personal de salud, las diferencias entre eustrés y distrés pueden tener importantes implicaciones para el bienestar psicológico, y el desempeño profesional. Mientras que el eustrés puede motivar al personal de salud a enfrentar desafíos profesionales con determinación y eficacia, el distrés puede afectar negativamente su salud física y mental, así como la calidad de la atención que brindan a los pacientes. Es importante reconocer que las demandas del trabajo en el campo de la salud pueden ser inherentemente estresantes, y que tanto el eustrés como el distrés pueden surgir en respuesta a estas demandas, dependiendo de cómo son percibidas y gestionadas por el individuo (Paren, 2023).

Consecuencias del eustrés y del distrés para el bienestar psicológico del personal de salud

El eustrés y el distrés pueden tener consecuencias significativas para el bienestar psicológico del personal de salud. Mientras que el eustrés puede contribuir a un sentido de logro, satisfacción laboral y resiliencia frente a los desafíos laborales, el distrés puede llevar a un deterioro en la salud mental, un aumento en el riesgo de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, y una disminución en la calidad de vida. Además, el distrés crónico puede afectar negativamente el rendimiento laboral, la satisfacción en el trabajo y la interacción con los pacientes y colegas, lo que puede tener un impacto a largo plazo en la salud y el bienestar del personal de salud (Casanova y otros, 2023).

En este sentido, es fundamental implementar estrategias efectivas de gestión del estrés y promoción del bienestar psicológico para mitigar los efectos negativos del distrés y fomentar un estado emocional saludable y productivo para el personal de salud.

Factores de protección frente al eustrés y el diestrés en el personal de salud

Para mitigar los efectos adversos del eustrés y el distrés y fomentar el bienestar integral del personal de salud, es fundamental implementar estrategias de protección que aborden tanto las fuentes de estrés como las capacidades individuales de afrontamiento (Ferrer, 2020). En este sentido, el autor señala que estas medidas de protección pueden ser:

1. **Apoyo social:** El apoyo de compañeros de trabajo, supervisores y familiares puede proporcionar un importante factor de protección frente al estrés laboral. La sensación de pertenencia a un equipo y la capacidad para compartir experiencias y preocupaciones pueden ayudar a reducir la carga emocional y mejorar la resiliencia del personal de salud.
2. **Control sobre el trabajo:** Tener un cierto grado de autonomía y control sobre las tareas laborales puede ayudar al personal de salud a enfrentar el estrés de manera más efectiva. La capacidad para tomar decisiones y participar en la planificación de actividades puede aumentar el sentido de competencia y empoderamiento en el trabajo.
3. **Acceso a recursos y capacitación:** Contar con los recursos y la capacitación adecuados para realizar el trabajo de manera efectiva puede reducir la sensación de sobrecarga y aumentar la confianza del personal de salud en su capacidad para enfrentar los desafíos psicológicos y emocionales y de su diaria vivir.
4. **Bienestar personal:** Promover el autocuidado y el bienestar personal es fundamental para protegerse del eustrés y el diestrés. El ejercicio regular, una dieta saludable, el descanso adecuado y la participación en actividades recreativas pueden ayudar a mantener un equilibrio entre el bienestar psicológico y la vida personal, reduciendo así la vulnerabilidad al desgaste psicológico del individuo (Ferrer, 2020).

En este sentido, según lo expresado se puede decir que la protección del personal de salud frente al eustrés y el distrés requiere un enfoque integral que combine estrategias de protección multifacéticas con una profunda comprensión de las características individuales y la promoción de una cultura organizacional saludable. Solo así se puede garantizar el bienestar integral de este grupo profesional tan valioso para la sociedad.

Estrategias de afrontamiento del eustrés y diestrés para el bienestar psicológico

El eustrés y el distrés, son dos tipos de estrés que afectan al personal de salud, pueden impactar significativamente en su bienestar psicológico, para hacerle frente a estas situaciones y promover un estado mental saludable, es fundamental implementar estrategias de afrontamiento efectivas (Martín y otros, 2023). Según estos autores, dichas estrategias se dirigen a:

1. Técnicas de gestión del tiempo: Aprender a priorizar tareas, establecer límites claros y delegar responsabilidades puede ayudar al personal de salud a manejar de manera más efectiva la carga de trabajo y reducir el estrés relacionado con el tiempo.
2. Técnicas de relajación y mindfulness: Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación y el mindfulness, puede ayudar al personal de salud a reducir la ansiedad y el estrés en el momento presente.
3. Establecimiento de límites saludables: Aprender a decir no y establecer límites claros en el trabajo puede ayudar al personal de salud a prevenir la sobrecarga y proteger su bienestar emocional y psicológico.
4. Buscar apoyo profesional: Enfrentar el eustrés y el diestrés puede ser difícil de manejar solo. Buscar apoyo de un profesional de la salud mental, como un terapeuta, psicólogo

o consejero, puede proporcionar herramientas y estrategias adicionales para hacer frente y mejorar el bienestar psicológico (Martin y otros, 2023).

Lo expuesto anteriormente deja de manifiesto que las estrategias de afrontamiento son herramientas poderosas que pueden ayudar al personal de salud a lidiar con el eustrés y el distrés, y así, proteger su bienestar psicológico. La individualización, la autoconciencia, la integración en la vida diaria y la búsqueda de apoyo social son aspectos clave para maximizar la efectividad de estas estrategias. Es importante recordar que el bienestar psicológico es un proceso continuo que requiere atención y esfuerzo constantes.

Teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA) de Hans Selye

El Síndrome General de Adaptación (SGA) es un proceso compuesto por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento según lo describe (Platán, 2023), estas etapas están compuestas por tres fase diferentes, que según (Casanova y otros, 2023) son:

1. Fase de alarma (reacción de lucha o huida)

Esta fase se presenta de manera inmediata ante la percepción de un estímulo estresante, el organismo identifica la aparición de un peligro o un estresor y genera una fase de alarma en la cual la resistencia se ubica por debajo de lo normal.

Según Hernández y Martínez (2022) en esta fase se genera la actividad del eje hipofisiosuprarrenal con la presencia de varios síntomas. En esta frase el organismo produce congelamiento en el que la persona no hace nada, provocándose una excitación de la sustancia peraceductual del tallo cerebral. Además, produce a causa de la estimulación de la amígdala, generando una liberación de noradrenalina encefálica y manifestaciones faciales, esta fase es de

duración corta y puede durar minutos u horas. Entre las principales características de esta fase según los autores se encuentran:

- Activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA).
- Liberación de hormonas del estrés (cortisol, adrenalina, noradrenalina).
- Aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial y respiración.
- Tensión muscular.
- Sudoración.
- Dilatación de las pupilas.
- Disminución de la función digestiva e inmunológica.
- Congelamiento o respuesta de lucha o huida.
- Activación de la sustancia periaqueductal del tallo cerebral.
- Liberación de noradrenalina encefálica.
- Manifestaciones faciales (Hernández & Martínez, 2022).

Es importante resaltar que la fase de alarma es una respuesta esencial para la supervivencia. Sin embargo, si se prolonga o se activa con frecuencia, puede tener un impacto negativo en la salud física y mental del individuo.

2. Fase de resistencia

Es una fase que el organismo mantiene el periodo de activación fisiológica máxima con el fin de superar la amenaza o estresor a fin de adaptarse a él y de esta forma provoca que el

organismo sobreviva, esta fase puede durar días o semanas, y se presenta, con las siguientes características, según (Hernández & Martínez, 2022):

- El organismo se mantiene en un estado de alerta elevado para enfrentar el estresor.
- Se movilizan recursos energéticos y adaptativos.
- El sistema inmunológico se fortalece temporalmente.
- Si el estresor se prolonga, la fase de resistencia puede dar paso al agotamiento (Hernández & Martínez, 2022).

3. Fase de agotamiento

La fase de agotamiento para Hernández y Martínez (2022) es señalada como la etapa final del SGA y se caracteriza por el agotamiento de los recursos físicos, emocionales y psicológicos del organismo, según los autores esta fase se produce cuando el estrés se prolonga en el tiempo y el individuo no logra adaptarse a las demandas del entorno, se caracteriza además por una duración prolongada que puede durar semanas a meses. Las principales características de esta fase son:

- El organismo agota sus recursos y pierde su capacidad de adaptación.
- Aumento del riesgo de enfermedades físicas y mentales.
- Debilidad muscular.
- Fatiga crónica.
- Depresión.
- Ansiedad.

- Disminución de la función cognitiva.
- Inmunosupresión (Hernández & Martínez, 2022).

En definitiva, la fase de agotamiento del SGA es un estado grave que puede tener consecuencias significativas para la salud física y mental del individuo. Por lo cual, es de vital importancia la investigación en esta área para desarrollar estrategias de prevención e intervención que ayuden a las personas a manejar el estrés de manera efectiva y proteger su bienestar.

Por lo cual el, SGA es un modelo fundamental para comprender la respuesta del organismo al estrés. Al identificar las diferentes etapas del SGA, podemos tomar medidas para prevenir el agotamiento y mejorar nuestra salud mental y física.

Definición y dimensiones del bienestar psicológico

El bienestar psicológico se define como un estado de satisfacción con la vida, caracterizado por un sentido de propósito, significado, competencia y conexión social (Barrera y otros, 2019). Según los autores, este estado multidimensional implica:

- Autonomía: La capacidad de actuar de manera independiente y tomar decisiones propias.
- Crecimiento personal: El deseo de aprender y desarrollarse como persona.
- Dominio del entorno: La sensación de control sobre la propia vida y las circunstancias.
- Propósito en la vida: La sensación de tener un objetivo o una misión en la vida.
- Aceptación de sí mismo: La capacidad de aceptarse a sí mismo con todos los defectos y virtudes.

- Relaciones positivas: La capacidad de establecer y mantener relaciones sanas con los demás.
- Autoestima: La valoración positiva de sí mismo.
- Salud mental: La ausencia de trastornos mentales (Barrera y otros, 2019).

El bienestar psicológico es un concepto complejo y multidimensional que juega un papel fundamental en la salud integral del individuo. Por lo que es fundamental comprender las diferentes dimensiones del bienestar psicológico, considerar los factores culturales y contextuales, y promover un enfoque holístico y centrado en las fortalezas para desarrollar intervenciones que contribuyan al bienestar de las personas.

Importancia del bienestar psicológico para el personal de salud

El personal de salud desempeña un papel fundamental en la sociedad, velando por la salud y el bienestar de la población. Sin embargo, su trabajo también puede ser altamente demandante y estresante, lo que puede poner en riesgo su propio bienestar psicológico, es por ello que la promoción del bienestar psicológico en el personal de salud se ha convertido en una necesidad imperiosa, no solo para su propio beneficio, sino también para garantizar la calidad de la atención que brindan (Ferrer, 2020).

En este sentido, el bienestar psicológico del personal de salud es fundamental por varias razones, según (Barrera y otros, 2019), entre estas se encuentran:

- Impacto en la salud individual: El estrés crónico y el malestar psicológico pueden generar una serie de problemas de salud física y mental, como enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, ansiedad y depresión.

- Calidad de la atención médica: El bienestar psicológico del personal de salud puede afectar directamente la calidad de la atención que brindan a los pacientes. Los profesionales de la salud con un buen estado de ánimo y un alto nivel de bienestar son más propensos a ser compasivos, empáticos y brindar una atención de alta calidad.
- Satisfacción laboral: El bienestar psicológico está relacionado con una mayor satisfacción laboral y un menor riesgo de burnout. Los profesionales de la salud que se sienten bien consigo mismos y con su trabajo son más propensos a estar motivados, comprometidos y productivos.
- Retención de personal: Un ambiente laboral saludable y que promueva el bienestar psicológico del personal puede reducir las tasas de rotación de personal, lo que genera ahorros para las instituciones de salud y permite contar con un equipo de trabajo más estable y experimentado.
- Seguridad del paciente: El estrés y el malestar psicológico pueden afectar el juicio y la toma de decisiones del personal de salud, lo que puede aumentar el riesgo de errores médicos y eventos adversos para los pacientes (Barrera y otros, 2019).

Según lo planteado, se puede deducir que el bienestar psicológico no se limita a la ausencia de malestar, sino que implica un estado de crecimiento y desarrollo personal. Se caracteriza por una serie de dimensiones interconectadas, como la autonomía, el crecimiento personal, el dominio del entorno, el propósito en la vida, la aceptación de sí mismo, las relaciones positivas, la autoestima y la salud mental, por lo cual, alcanzar un buen nivel de bienestar psicológico permite disfrutar de una vida plena y significativa. Brinda la capacidad

de enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia, establecer relaciones sanas y significativas, perseguir objetivos y propósitos, y contribuir positivamente a la sociedad.

Factores que influyen en el bienestar psicológico del personal de salud

Comprender los factores que influyen en el bienestar psicológico del personal de salud es fundamental para desarrollar estrategias de prevención e intervención que promuevan su salud mental y emocional por lo que se debe tener mayor profundidad en estos factores, desde los individuales hasta los organizacionales y sociales, con el objetivo de identificar las áreas que requieren mayor atención y las acciones que se pueden tomar para crear un entorno laboral más favorable para el bienestar del personal de salud (Rodríguez, 2020). Según el autor, existen diversos factores que pueden influir en el bienestar psicológico del personal de salud, incluyendo:

- Factores individuales: Características personales como la personalidad, la capacidad de afrontamiento y la resiliencia.
- Factores laborales: Carga de trabajo, exigencias emocionales, falta de apoyo social en el trabajo, exposición a violencia o agresiones, falta de oportunidades de desarrollo profesional.
- Factores organizacionales: Cultura organizacional, liderazgo, políticas de recursos humanos, acceso a servicios de salud mental y bienestar.
- Factores externos: Dificultades económicas, problemas familiares, eventos traumáticos (Rodríguez, 2020).

Es evidente que el bienestar psicológico del personal de salud no solo es un asunto individual, sino que también tiene importantes repercusiones en la calidad de la atención médica que se brinda a la población, la productividad del sistema de salud y la sociedad en su conjunto. Por lo tanto, es fundamental implementar estrategias multifacéticas que aborden los factores que influyen en el bienestar psicológico del personal de salud desde diferentes niveles.

Evaluación de la efectividad de las intervenciones y estrategias

Es importante evaluar la efectividad de las intervenciones y estrategias implementadas para promover el bienestar psicológico del personal de salud. Esta evaluación debe realizarse de manera regular y utilizar diferentes métodos de medición, como encuestas, entrevistas y grupos focales. La información obtenida de la evaluación permitirá identificar qué intervenciones y estrategias son más efectivas y realizar los ajustes necesarios para mejorar los resultados (Barrera y otros, 2019).

Indicadores de éxito de las intervenciones y estrategias

En un mundo donde la complejidad y la incertidumbre son cada vez mayores, la necesidad de evaluar el impacto de las intervenciones y estrategias se vuelve crucial para tomar decisiones informadas y optimizar el uso de recursos. Los indicadores de éxito, en este contexto, se convierten en herramientas esenciales para medir el progreso y determinar si las acciones implementadas están logrando los objetivos deseados (Saavedra, 2022). En este contexto el autor señala como indicadores de éxito de las intervenciones y estrategias los siguientes:

- Reducción de los niveles de estrés: Disminución de los niveles de estrés percibido por el personal de salud.

- Mejora del bienestar psicológico: Aumento del bienestar psicológico general del personal de salud.
- Disminución del absentismo laboral: Reducción del número de días de ausencia laboral por enfermedad o motivos relacionados con el estrés.
- Mayor satisfacción laboral: Aumento de la satisfacción del personal con su trabajo.
- Disminución de la rotación de personal: Reducción del número de trabajadores que abandonan su puesto de trabajo (Saavedra, 2022).

Según lo enunciado, se infiere que los indicadores de éxito, lejos de ser una simple formalidad, se convierten en herramientas poderosas para el aprendizaje continuo y la mejora progresiva. Al evaluar el desempeño de las intervenciones y estrategias, podemos identificar fortalezas y debilidades, realizar ajustes oportunos y potenciar los elementos que generan mayor impacto positivo.

MARCO METODOLÓGICO

Diseño y tipo de estudio

Esta investigación se enmarcará con una metodología cuantitativa con un diseño no experimental con un corte transversal con alcance descriptivo

Población y muestra

La población de estudio está compuesta por servidores, trabajadores públicos y personal militar con un nivel educativo de tercer y cuarto nivel que laboran en el Hospital Básico ESMA, la selección de muestra es por conveniencia y no significativa conformada por 38 sujetos de los cuales 21 mujeres y 17 varones con diferentes especializaciones como oftalmología, psiquiatría, psicología, cirugía general, traumatología, medicina general, fisiatría, laboratoristas, licenciadas en enfermería, médicos residentes y personal administrativo que esta dispuestos a colaborar con la investigadora.

Definición operativa de categorías o variables a ser analizadas

Variable Independiente: Distrés y Eustrés (Estrés Percibido)

Definición conceptual: El Distrés y Eustrés puede definirse como la respuesta física, emocional y mental del organismo ante situaciones percibidas como desafiantes, amenazantes o demandantes.

Definición operacional: La variable será analizada mediante la aplicación de la escala estrés percibido Cohen et al. (1983) al personal de salud que labora en el Hospital Básico ESMA de la ciudad de salinas, Ecuador, a través del cual se podrá evaluar distintas situaciones

estresantes en la vida. Los ítems de la escala se puntúan en una escala tipo Likert de 5 puntos (0=nunca, 4=muy frecuentemente).

Escala de Estrés Percibido: Análisis Psicométrico Desde la TCT y la TRI (Ansiedad y Estrés, s. f.) un estudio realizado en Córdoba, Argentina corroboran que los resultados obtenidos respaldan la utilidad y confiabilidad de la escala para su aplicación en nuestro contexto de Latinoamérica y por ende en el Ecuador.

Variable: Bienestar Psicológico

Definición conceptual: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. Esta diferenciación también se ha explorado a través de las concepciones de "hedonismo" y "eudaimonia", respectivamente.” (Kardas et al., 2019 p. 5 citado por Ferrer C. (2020).

Definición operacional: El bienestar psicológico del personal de salud será evaluado mediante la Escala de Bienestar de Ryff, una herramienta ampliamente utilizada para medir el estado general del bienestar en contextos de investigación y clínicos. Esta escala proporciona una medida multidimensional que abarca diferentes aspectos del bienestar, incluyendo la autonomía, el crecimiento personal, el dominio del entorno, el propósito en la vida, la autoaceptación y las relaciones positivas. Sin embargo, es importante reconocer que la Escala de Bienestar de Ryff no es la única medida de bienestar psicológico disponible. Existen otras herramientas válidas y confiables que pueden ser utilizadas para complementar la evaluación del bienestar del personal de salud. La selección de la herramienta más adecuada dependerá de los objetivos específicos de la investigación o intervención.

En este estudio, la elección de la Escala de Bienestar de Ryff se basa en su validez y confiabilidad, así como en su capacidad para medir diferentes dimensiones del bienestar

psicológico. Además, la escala ha sido adaptada y validada para su uso en población ecuatoriana, lo que la hace relevante para el contexto de este estudio.

Técnicas e instrumentos que se utilizarán para recoger datos

1. Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983):

- **Descripción:** La Escala de Estrés Percibido (EPP) es una herramienta ampliamente utilizada para medir el estrés percibido por individuos en diversos contextos, incluyendo el ámbito laboral. La escala consta de 14 ítems que evalúan la frecuencia y la intensidad con que las personas experimentan diferentes eventos estresantes en su vida diaria.
- **Aplicación:** La EPP se administra de forma individual y autoadministrada, con un tiempo de aplicación aproximado de 10 minutos. Los participantes responden a cada ítem indicando la frecuencia con que experimentan la situación descrita en una escala de 0 a 4 (nunca, rara vez, a veces, frecuentemente, siempre).
- **Interpretación de resultados:** La puntuación total de la EPP se obtiene sumando las puntuaciones de los 14 ítems. La interpretación de los resultados se realiza de acuerdo a los siguientes rangos:
 - Sin estrés (0-6 puntos): El individuo percibe un bajo nivel de estrés en su vida diaria.
 - Estrés bajo (7-13 puntos): El individuo experimenta un nivel de estrés moderado, que se encuentra dentro del rango normal.
 - Estrés medio (14-20 puntos): El individuo percibe un nivel de estrés considerable que puede afectar su bienestar físico y psicológico.
 - Estrés alto (21-27 puntos): El individuo experimenta un nivel de estrés elevado que puede tener graves consecuencias para su salud física y mental.

- Validez del instrumento: La EPP se presenta como un instrumento válido para evaluar el estrés percibido en estudios realizados con personal de salud en Ecuador, teniendo antecedentes de haber sido usado en el estudio de Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI, realizado por (Reyna y otros, 2019). Donde, participaron 279 personas ($M = 36,61$ años, $DS = 13,97$). Se empleó la versión en español de la Escala de Estrés Percibido.

2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:

Descripción: La Escala de Bienestar Psicológico (EBP) es un instrumento diseñado para evaluar el estado general de bienestar psicológico de las personas. La escala se basa en un modelo multidimensional del bienestar que considera seis dimensiones:

- Autoaceptación: La capacidad de aceptarse a sí mismo con todos los defectos y virtudes.
- Relaciones positivas: La capacidad de establecer y mantener relaciones sanas con los demás.
- Autonomía: La capacidad de actuar de manera independiente y tomar decisiones propias.
- Dominio del entorno: La sensación de control sobre la propia vida y las circunstancias.
- Propósito en la vida: La sensación de tener un objetivo o una misión en la vida.
- Crecimiento personal: El deseo de aprender y desarrollarse como persona.

- **Aplicación:** La EBP se administra de forma individual y autoadministrada, con un tiempo de aplicación aproximado de 20 minutos. Los participantes responden a 60 ítems indicando su nivel de acuerdo con cada afirmación en una escala de 1 a 6 (totalmente en desacuerdo, parcialmente en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, parcialmente de acuerdo, totalmente de acuerdo).
- **Interpretación de resultados:** Las puntuaciones de cada dimensión se obtienen sumando las puntuaciones de los ítems correspondientes. Una puntuación alta en una dimensión indica un alto nivel de bienestar en esa área específica. La puntuación total de bienestar psicológico se obtiene sumando las puntuaciones de las seis dimensiones.
- **Validez del instrumento:** La Escala RIFF ha mostrado sensibilidad a cambios en los niveles de resiliencia en estudios longitudinales realizados en Ecuador, y en poblaciones de igual similitud, como es en estudio titulado “Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios” realizado por (Barrera y otros, 2019). Quienes aplicaron la escala de RIFF en 388 estudiantes, que formaron parte de la población.

Procedimiento que se utilizará para analizar datos

1. Recolección de datos:

- Los datos se recopilarán mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a una muestra representativa del personal de salud del Hospital Básico ESMA.
- Se obtendrá el consentimiento informado de todos los participantes antes de la recolección de datos.

- Los datos se recopilarán de forma anónima y confidencial para proteger la privacidad de los participantes.

2. Análisis de datos:

- Los datos se analizarán utilizando técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales.
- Se calcularán las medidas de tendencia central (media, mediana) y dispersión (desviación estándar) para las puntuaciones de las dos escalas.

3. Interpretación de resultados:

- Los resultados del análisis de datos se interpretarán en el contexto del estudio y de la literatura existente sobre el estrés percibido y el bienestar psicológico del personal de salud.
- Se identificarán las principales conclusiones del estudio y se discutirán sus implicaciones para la práctica y la investigación futura.
- Se redactará un informe final que resuma los métodos, resultados y conclusiones del estudio.
- El análisis de datos se realizará utilizando un software estadístico adecuado, como SPSS.

Consideraciones éticas

El estudio se llevará a cabo con estricto apego a los principios éticos de la investigación científica, garantizando el consentimiento informado de los participantes, la confidencialidad de sus datos, la protección de su bienestar y el respeto a su autonomía. Se contará con la aprobación de un comité de ética de investigación y se seguirán las recomendaciones éticas mencionadas anteriormente para garantizar un estudio responsable y respetuoso.

DISCUSION

El estudio propuesto sobre el bienestar psicológico del personal de salud en Ecuador presenta una sólida coherencia interna que vincula de manera adecuada el problema de investigación con las teorías y metodologías seleccionadas. El problema aborda una problemática relevante en el contexto ecuatoriano: el impacto del eustres y diestres en el bienestar psicológico del personal de salud. Esta problemática se ha intensificado en los últimos años debido a factores individuales, como las características personales de cada individuo, entre ellos, la personalidad, la capacidad de afrontamiento y la resiliencia.

El estudio se fundamenta en sólidas teorías sobre el estrés percibido y el bienestar psicológico, con especial énfasis en la teoría de las etapas del estrés de Hans Selye. Esta teoría, propuesta en la década de 1940, describe el proceso por el cual el organismo responde al estrés en tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. Cada una de estas etapas se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales que tienen un impacto significativo en el bienestar del individuo.

La metodología propuesta es de tipo cuantitativa con un diseño no experimental con un corte transversal con alcance descriptivo incluye la aplicación de cuestionarios validados y el análisis estadístico de los datos, es adecuada para abordar los objetivos del estudio. El uso de SPSS como herramienta estadística permitirá realizar análisis descriptivos, para obtener información valiosa sobre los niveles de estrés y bienestar psicológico del personal de salud.

Es importante reconocer que, como cualquier estudio de investigación, el presente proyecto enfrenta ciertas limitaciones. La principal limitación radica en el tiempo disponible para su ejecución, lo que podría restringir la cantidad de participantes y la profundidad del análisis. Asimismo, la disponibilidad de conocimientos y recursos también podría influir en el alcance del estudio. Es fundamental contar con investigadores capacitados y con acceso a los

recursos necesarios para garantizar la calidad del estudio. Además, es importante controlar o considerar el impacto de variables extrañas que podrían influir en los resultados del estudio, como las características sociodemográficas o las condiciones laborales específicas de cada participante.

La investigación sobre el bienestar psicológico del personal de salud debe realizarse bajo estrictos principios éticos, garantizando el consentimiento informado, la confidencialidad de los datos y el respeto por la autonomía de los participantes. Los resultados de este estudio podrían tener un impacto significativo en la psicología clínica en Ecuador, promoviendo programas de salud pública que vayan direccionados al bienestar psicológico y prevención del burnout.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

En conclusión, el estudio sobre la influencia del euestrés y el estrés en el bienestar psicológico del personal de salud del Hospital Básico ESMA en la provincia de Santa Elena, cantón Salinas, proporciona insights valiosos para comprender mejor esta problemática. A través de los objetivos específicos planteados, se logrará identificar los niveles de euestrés y distrés en el personal de salud, evaluando su impacto en el bienestar psicológico. Además, se analizarán los factores que contribuyen a estas condiciones y se propondrán estrategias para promover el euestrés y prevenir el distrés entre el personal sanitario.

La metodología utilizada, permitirá la aplicación de cuestionarios validados y análisis estadístico, además de obtener datos precisos y relevantes para alcanzar los objetivos del estudio. Se reconoce la importancia de este tipo de investigación en el ámbito de la salud,

especialmente en un entorno hospitalario donde el personal enfrenta desafíos constantes que pueden afectar su bienestar psicológico.

Las implicaciones de este estudio son significativas, ya que proporcionarán una base sólida para el desarrollo de intervenciones y políticas destinadas a mejorar las condiciones de salud mental del personal de salud. En última instancia, se espera que los hallazgos de este estudio contribuyan a mejorar la calidad de vida y el rendimiento psicológico de los trabajadores de la salud, beneficiando tanto a los profesionales como a los pacientes atendidos en el Hospital Básico ESMA y otros entornos similares.

Recomendaciones:

En vista del potencial del estudio y su relevancia para la salud pública del país, se recomienda:

- **Apoyar la ejecución del proyecto:** Se solicita el apoyo financiero y logístico necesario para llevar a cabo la investigación de manera rigurosa y alcanzar sus objetivos.
- **Difundir los resultados:** Los hallazgos del estudio deben ser difundidos a través de publicaciones científicas, presentaciones en congresos y talleres, y canales de comunicación accesibles para el personal de salud y la comunidad en general.
- **Promover la colaboración:** Se recomienda fomentar la colaboración entre investigadores, profesionales de la salud mental, instituciones de salud y organismos gubernamentales para desarrollar e implementar estrategias basadas en los resultados del estudio.

- **Continuar la investigación:** Se sugiere realizar estudios longitudinales y de intervención para profundizar en la comprensión del bienestar psicológico del personal de salud y evaluar la eficacia de las estrategias implementadas.

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2020). What is stress?
<https://www.apa.org/topics/stress>.
- Barrera, L., Sotelo, M., & Barrera, M. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología Nueva Época*, 1(2), 244-251. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28>
- Casanova, M., Gonzalez, W., & Machado, F. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2), 1-12.
<https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/2492>
- Ferrer, C. (2020). El optimismo y su relación con el bienestar psicológico. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5(100), 1-14.
<https://doi.org/10.32351/rca.v5.199>
- Hernández, R., & Martínez, R. (2022). The general adaptation syndrome and its impact on mental health: A review of the literature. *Psychosocial Intervention*, 30(4), 417-426.
- Lopez, M., & Perez, A. (2020). The general adaptation syndrome and its relationship to burnout: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(1), 1-12.
- Martin, M., Garcia, M., & Garcia, M. (2023). Mindfulness-based intervention to reduce stress and improve psychological well-being in nursing professionals: A randomized controlled trial. *Journal of Nursing Education and Practice*, 12(1), 10-17.

Paren, O. (2023). Distrés y eutrés ¿Con cual te identificas? *Visión 360. Revista científica de enfermería*, 2(2), 18-33.

<https://portalrevista360escueladeenfermeria.com/index.php/vision360/issue/view/360vol2/360vol2>

Platán, J. (2023). *Estrés laboral fundamentos teoricos, mediación, investigación e intervención*. Mexico: dgapa.

https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=d7nSEAAQBAJ&oi=fnd%20&pg=PT13&dq=estr%C3%A9s+hans+selye+estres+positivo+y+negativo+&ot%20s=Gpk09waoIQ&sig=2wxvCe5yi_-i_TpSrwoZ1xwZ-jc#v=onepage&q&f=false

Reyna, C., Mola, D., & Correa, P. (2019). Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 138-147.

<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>

Rodríguez, V. (2020). Bienestar psicológico en propietarios de granjas agro turísticas. *Polo del Conocimiento*, 5(1), 738-761. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i01.1247>

Saavedra, C. (2022). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadrerno hispano americanos de psicología*, 22(2), 1-17. <https://doi.org/10.18270/chps>

ANEXOS

Anexo 1. Escala de Estrés percibido

Versión española (2.0)

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4

Anexo 2. Escala de bienestar psicológico

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Apreciado trabajador, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la opción que mejor describe lo que pensaste o sentiste durante el último mes. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas sirven).

DATOS GENERALES

Sexo: (1) Masculino (2) Femenino Edad: _____ Profesión: _____

Tiempo de actividad en el lugar de trabajo: _____

Área de trabajo: _____

Estado Civil: (1) Casado (a) (2) Soltero (a) (3) Conviviente (4) Divorciado (a) (5) Viudo (a)

Lugar de Procedencia: (1) Costa (2) Sierra (3) Selva (4) Extranjero

N°	Ítems	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
3	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
10	Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.					
11	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.					
12	Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo.					
13	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					

N°	Items	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23	Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26	He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
28	Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30	Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.					
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
33	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.					
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
37	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo 3. Consentimiento informado

Saludos cordiales.

Le invitamos a participar en una investigación titulada: **EUSTRÉS Y DISTRÉS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN EL PERSONAL DE SALUD DEL HOSPITAL BÁSICO ESMA DEL ECUADOR DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA DEL CANTÓN SALINAS.**

El objetivo de este estudio es: Analizar la influencia del euestrés y el estrés en el bienestar psicológico del personal de salud del Hospital Básico ESMA de la provincia de Santa Elena del cantón Salinas

En este estudio, se le pedirá que complete dos cuestionarios: uno sobre el estrés percibido y otro sobre el bienestar psicológico. Los cuestionarios son anónimos y confidenciales. La participación en este estudio es voluntaria y usted tiene derecho a negarse a participar o a retirarse en cualquier momento.

Procedimientos

Si decide participar en el estudio, se le pedirá que complete los cuestionarios en un lugar tranquilo y privado. Los cuestionarios le tomarán aproximadamente 15 minutos en completarse. Una vez que haya completado los cuestionarios, se le pedirá que los devuelva a un investigador.

Riesgos y beneficios

No se prevén riesgos para su salud física o mental al participar en este estudio. Los beneficios potenciales de participar en este estudio incluyen una mayor comprensión del estrés y el bienestar psicológico del personal de salud, lo que puede conducir al desarrollo de intervenciones para mejorar el bienestar del personal.

Confidencialidad

Toda su información personal será tratada con estricta confidencialidad. Los cuestionarios son anónimos y no se recopilará ninguna información que pueda identificarlo. Los datos se almacenarán en un lugar seguro y solo serán utilizados para fines de investigación.

Consentimiento

Al firmar este formulario, usted acepta participar en el estudio y comprende que ha sido informado sobre los procedimientos, riesgos y beneficios del estudio. Usted también

comprende que tiene derecho a negarse a participar o a retirarse del estudio en cualquier momento.

Firma del participante:

Fecha:

Nombre del investigador:

Contacto del investigador: