



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

Trabajo Académico

Estrategias de afrontamiento y salud mental del personal de salud del Centro
Comunitario, Lima 2025

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría

Presentado por:

Autora: Suarez Vega, Anamelba Rubi


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9342-0383>

Asesor: Mg. Mori Castro, Jaime Alberto

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

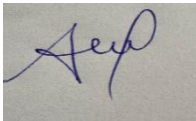
FECHA: 08/11/2022

Yo, ANAMELBA RUBI SUAREZ VEGA egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Estrategias de afrontamiento y salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025.”**

Asesorado por el docente: JAIME ALBERTO MORI CASTRO, DNI 07537045 ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401> tiene un índice de similitud de (17) (diecisiete) % con código OID: 14912:482433953 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor
 ANAMELBA RUBI SUAREZ VEGA
 DNI:



MORI CASTRO JAIME ALBERTO
 DNI N° 07537045

.....
 Firma
 JAIME ALBERTO MORI CASTRO
 DNI: 07537045

Lima, 14 de Agosto de 2025

DEDICATORIA

Deseo dedicar este trabajo a dios, por regalarme la vida y la fuerza necesaria para culminar este proyecto de investigación, y a mis padres, por estar siempre presentes en los momentos que más los necesite.

AGRADECIMIENTO

A dios, por concedernos la sabiduría y por permitirnos llevar a cabo este proyecto, asimismo, agradezco por los aprendizajes obtenidos.

ÍNDICE

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
ÍNDICE	iii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
1. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.1.1 Problema general	3
1.1.2 Problemas específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	5
1.3.1 Objetivo general	5
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4. Justificación de la investigación	6
1.4.1 Teórica	6
1.4.2 Metodológica	7
1.4.3 Práctica	7
1.5. Delimitaciones de la investigación	8
1.5.1 Temporal	8
1.5.2 Espacial	8
1.5.3 Población o unidad de análisis	8
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Antecedentes	9

2.2. Bases teóricas	13
2.3. Formulación de hipótesis	21
2.3.1 Hipótesis general	21
2.3.2 Hipótesis específicas	22
3. METODOLOGÍA	24
3.1. Método de la investigación	24
3.2. Enfoque de la investigación	24
3.3. Tipo de investigación	24
3.4. Diseño de la investigación	24
3.5. Población, muestra y muestreo	25
3.6. Variables y operacionalización	25
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
3.7.1 Técnica	26
3.7.2 Descripción de instrumentos	26
3.7.3 Validación	26
3.7.4 Confiabilidad	27
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	27
3.9. Aspectos éticos	28
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	29
4.1. Cronograma de actividades	29
4.2. Presupuesto	30
5. REFERENCIAS	31
Anexos	40
Anexo 1: Matriz de consistencia	41
Anexo 2: Instrumentos	44

Anexo 3: Formato de consentimiento informado	47
Anexo 4: Informe del asesor de Turnitin	48

Resumen

Introducción: Los profesionales de enfermería están sujetos a diversos desafíos vinculados a su bienestar emocional, experimentando no solo niveles elevados de estrés, sino también una mayor ansiedad. Esta situación, sumada a una carencia de herramientas adecuadas para gestionar el estrés, la complejidad de las tareas laborales y la escasa colaboración entre compañeros, puede generar la manifestación o el agravamiento de los síntomas del síndrome de agotamiento. Por ello, el objetivo que se propuso fue determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la salud mental del personal de salud. **Materiales y Métodos:** Estudio hipotético deductivo, cuantitativo, correlacional y transversal. **Población:** Integrará 80 profesionales de enfermería. En este estudio los datos se recopilarán utilizando el método de encuesta, y dos cuestionarios teniendo en cuenta una investigación realizada en el ámbito nacional por Troncos en 2022 y Guzmán en 2021 respectivamente. Respecto a la validación, se efectuó mediante la valoración de 3 especialistas. La confiabilidad se realizó por medio de una prueba de confiabilidad de 20 enfermeros (as), obteniendo un valor de 0,860 y 0,907, respectivamente. Los hallazgos se cargarán en el SPSS para su evaluación y representación visual en tablas y gráficos, respectivamente. Finalmente empleará Spearman con la finalidad de examinar estadísticamente el vínculo entre los dos fenómenos indagados.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, Factores protectores, Enfermería, salud mental, personal de salud.

Abstract

Introduction: Nursing professionals are subject to various challenges linked to their emotional well-being, experiencing not only high levels of stress, but also increased anxiety. This situation, added to a lack of adequate tools to manage stress, the complexity of work tasks and the lack of collaboration between colleagues, can generate the manifestation or aggravation of the symptoms of burnout syndrome. Therefore, the objective proposed was to determine the relationship between coping strategies and the mental health of health personnel.

Materials and Methods: Hypothetical deductive, quantitative, correlational and cross-sectional study.

Population: It will integrate 80 nursing professionals. In this study, the data will be collected using two instruments based on research carried out by Troncos in 2022 and Guzmán in 2021, respectively. Regarding the validation, it was carried out through the assessment of 3 specialists. Reliability was performed by means of a reliability test of 20 nurses, obtaining a value of 0.860 and 0.907, respectively. The findings will be uploaded to the SPSS for evaluation and visual representation in tables and graphs, respectively. Finally, he will use Spearman in order to statistically examine the link between the two phenomena investigated.

Key words: Coping strategies, Protective factors, Nursing, mental health, healthcare personnel.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Es ampliamente reconocido que los especialistas en enfermería tienen una labor muy estresante y que uno de sus principales problemas de salud mental es el estrés causado por una serie de factores y condiciones, en gran parte debido a la falta de personal y de apoyo gubernamental, según ha demostrado un estudio. El estudio de 2022 Nursing Solutions Inc. (NSI) también informa que la rotación de personal sanitario a nivel hospitalario cayó un 18% en 2020 y un 27% en 2021, lo que se tradujo en una reducción del 2,5% de la fuerza laboral en 2022, con impactos negativos como el aumento de la carga de trabajo afecta el desempeño laboral del personal de enfermería (1).

En este mismo contexto, la Encuesta de Salud de 2022 también puede encontrar que el número de trabajadores de enfermería disminuirá en 100.000 al término de 2021. Esto representa una característica relevante en contraste con las últimas cuatro décadas, período en el cual la incidencia ha sido más alta entre los especialistas de 35 a 49 años. El esfuerzo laboral insuficiente y la alta presión laboral afectan su salud mental, física y son los causantes de la decisión de renunciar (2).

Asimismo, según la plataforma Healthcare Dive, uno de los problemas más estresantes que enfrentan los profesionales de la salud es la escasez de personal, que puede provocar problemas en la salud mental del personal y provocar sus renuncias y ausentismo, lo que afecta el desempeño general del equipo lo que significa mayores costos para los centros de salud (3).

De manera similar, esta escasez ha afectado a más de 5,9 millones de trabajadores de la salud y está ocurriendo en países de África, el sudeste asiático, el Mediterráneo y América

Latina, con importantes impactos en salud mental, causando estrés, ansiedad y otras condiciones (4).

Un estudio en Irán menciona que las tendencias al estrés o los déficits de desempeño en los cuidadores están asociadas con una mala calidad de vida laboral y malas condiciones laborales, y la falta de motivación laboral que no se considera esencial lo cual es crucial para que el personal pueda afrontar estas situaciones estresantes. El estudio encontró que el 60% de las enfermeras no estaban satisfechas con su trabajo, lo cual afectó a salud mental y física (5).

En América Latina, un estudio brasileño encontró fatiga emocional y baja motivación en 60 trabajadores (12%), con mayor prevalencia entre enfermeras (17%) lo que se relacionó con una baja calidad en su salud mental y física (6).

Por otro lado, un estudio nacional de 2023 encontró que un grupo de enfermeras en un 54,3% de los especialistas en enfermería emplean las tácticas de afrontamiento con una periodicidad de "a veces". Respecto a la aplicación de estrategias por dimensiones: las estrategias enfocadas al problema fueron empleadas "a menudo" por el 39,4% (37), seguido de estrategias enfocadas en la emoción con una frecuencia de "a veces" el 44,7% (42) y en finalmente las estrategias adicionales o evitativas un 53% (50) aplicaban con una frecuencia de "a veces" (7).

Asimismo, en otro estudio se pudo evidenciar que los niveles más recurrentes en los enfoques estratégicos centrados en la resolución de problemas y en la gestión emocional fueron elevados, alcanzando un 69.4 % y un 44.4 %, en cada caso. Además, el bajo nivel de estrés fue el más recurrente en las enfermeras con un porcentaje de 47.2 (8).

En comparación, a otro estudio donde se evidencia que el 64,4% de profesionales de enfermería presentaron estrés al nivel medio; en lo que respecta a las estrategias de

afrontamiento el 66,3% evidenciaron un nivel medio, lo que se vio influenciado en la salud mental del personal y afectando su desempeño y la calidad de su servicio (9).

De igual forma un estudio realizado en el hospital regional de Ica, indican una alta prevalencia de síndrome de burnout en un 86.2% llegando a presentar un alto agotamiento, despersonalización y realización personal, sin embargo, el 62.4% de los profesionales de enfermería presentan una insatisfacción actividad laboral lo cual afecta su salud mental (10).

A nivel local este estudio se desarrollará en el Centro Comunitario Villa el Salvador año 2025, donde se ha observado que el personal de enfermería presenta cierta carga constante de trabajo donde la presión es alta que no tiene la capacidad de afrontar en ocasiones, asimismo atendiendo una cantidad de pacientes que sobrepasa las capacidades en ocasiones del personal en la institución, lo que los exige aún más tanto mental como físicamente, en ocasiones generando casos de ansiedad, depresión, estrés e incluso burnout, donde muchas veces no pueden afrontar o no tiene formas de hacerlo, por lo que afecta su salud mental, a ello algunos refieren que no se les brinda las condiciones necesarias tanto en personal como de materiales y una adecuada organización del tiempo, por lo que muchas veces el personal se ve afectado siendo esto riesgoso para el servicio.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión resolución de problemas con la salud mental del personal de salud del centro Comunitario, Lima 2025?

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión autocritica con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025?

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión expresión emocional con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025?

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión pensamiento desiderativo con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025?

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión apoyo social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025?

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión reestructuración cognitiva con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025?

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Evitación de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025?

¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Retirada Social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión resolución de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión autocrítica con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión expresión emocional con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión pensamiento desiderativo con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión apoyo social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión reestructuración cognitiva con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Evitación de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Retirada Social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario, Lima 2025

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La disertación es significativa dado que la salud psicoemocional no recibe la importancia necesaria por las autoridades de salud ni por el mismo personal de enfermería es por ello importante conocer el nivel de las tácticas para afrontar situaciones por parte del equipo con la finalidad salvaguardar el equilibrio psicológico, un elemento importante para el desempeño del personal de enfermería, y de esta manera poder cubrir las brechas del conocimiento sobre este tema y fomentar la continua investigación de la estabilidad mental de los trabajadores de enfermería. Por otro lado, se sustenta en el enfoque adaptativo propuesto por Roy, en el que se destaca la relevancia de que el humano tiene la facultad de adaptarse a diferentes situaciones estresantes para el cuidado de su salud mental.

1.4.2. Metodológica

La estructura metodológica es fundamental para ejecutar este trabajo, dado que se basa en una perspectiva cuantitativa y un alcance correlacional. Igualmente, resultan esenciales los instrumentos elegidos, pues se ha verificado que cumplan con los criterios de validación y consistencia requeridos para asegurar la precisión y confianza de la información obtenida. (Instrumentos empleados en Perú por Troncos en 2022 en cuanto a estrategias de afrontamiento y Guzmán en 2021 para el cuestionario de salud mental. Respecto a la validación, se efectuó mediante la valoración de tres especialistas. La confiabilidad se realizó por medio de una prueba preliminar de 20 enfermeros (as), obteniendo un valor de fiabilidad de 0,860 y 0,907, respectivamente. En definitiva, podemos afirmar que esta disertación funcionará como punto de partida para próximas investigaciones que aborden los mismos fenómenos analizados en este trabajo.

1.4.3. Práctica

El estudio presentará hallazgos que demostrarán como los mecanismos personales para enfrentar circunstancias complejas se relacionan con la estabilidad mental de los especialistas en enfermería, y de esta manera conocer la magnitud de la problemática de estudio con el fin de resaltar la relevancia de mejorar las tácticas de afrontamiento en el bienestar emocional del personal de enfermería. Asimismo, el estudio es relevante porque presentará datos reales que favorecen el conocimiento del personal de enfermería sobre el tema, siendo el aporte práctico del estudio brindar herramientas para medir las variables, así como una mayor concientización en las autoridades de la institución investigada para que puedan fundamentar sus acciones de mejora en el servicio.

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

El desarrollo tendrá lugar en el transcurso de enero hasta mayo 2025.

1.5.2. Espacial

El estudio se aplicará en el Centro Comunitario, Lima 2025, Perú.

1.5.3. Población o unidad de análisis

Se integra por 80 enfermeros (as) que laboran en el Centro Comunitario Lima 2025.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. A nivel internacional

Oliveira et al (11), en 2022 en Brasil, tuvo el objetivo de “Identificar la presencia de enfermedad mental y las estrategias de afrontamiento utilizadas por enfermeros de un Hospital universitario”. Investigación, cuantitativo, transversal, descriptivo. Muestra de 97 personas. Método, cuestionario sociodemográfico. Resultados, respecto que declararon haberse sentido deprimidas durante quince días o más (34%); haber sido diagnosticadas de un trastorno mental (35,1%); estar recibiendo asesoramiento psicológico (8,2%) y psiquiátrico (7,2%). Mostraron un mayor deterioro en la dimensión obsesividad-compulsividad e hicieron un mayor uso de la estrategia de afrontamiento Reevaluación positiva. Conclusiones: el estudio ayuda a orientar a los gestores de enfermería en la implantación de programas que fomenten estrategias de afrontamiento dirigidas a mejorar la salud mental de estos profesionales.

Peña (12) en el año 2023 en Ecuador, desarrolló un estudio cuyo objetivo fue “Determinar la relación existente entre la salud mental y las estrategias de afrontamiento del personal de enfermería”. Estudio, de metodología cuantitativa, correlacional y explicativo. Muestra de 40 individuos. Método, uso de encuestas y cuestionarios. Resultados, la mayoría experimentó cambios en la salud mental ($p < 0,001$), presentan niveles moderados de estrés (45%), ansiedad (42,5%) y depresión (35%), por lo que utilizan diferentes estrategias de afrontamiento ($p < 0,001$) Según el valor medio, resulta que la estrategia de afrontamiento más utilizada son las ilusiones (3,95), la evitación de problemas (3,4), la autocrítica (3,2) y la reestructuración cognitiva (3,18), y la exclusión social (2,68) es la menos utilizada. Se concluye que mientras más estrategias de afrontamiento se utilizan, mejor es la protección de la salud mental, mayor es el. Los familiares sugirieron reforzar el uso correcto de estas estrategias.

Gancedo et al, (13), en 2020, en España tuvieron el objetivo de “identificar la relación entre salud mental y estrategias de afrontamiento”. Estudio, fue cuantitativo, tipo básico y nivel correlacional. Muestra de 338 personas. Método, uso dos cuestionarios. Resultados, De ellos, el 76%, son mujeres, mientras que el 24%, restante son hombres. La edad media de los participantes es de 32.46 años. Además, el 4.4%, posee únicamente estudios primarios, mientras que el 22.5%, ha realizado estudios secundarios y el 73.1 %, ha completado estudios superiores. Finalmente, el 64.5%, reside en zona urbana, mientras que el 35.5%, restante lo hace en zona rural. Conclusión: señalan que las estrategias de Análisis lógico, Búsqueda de orientación y apoyo, Resolución de problemas y Descarga emocional se relacionan con un mejor estado de salud mental.

Quito y col., (14) en el año 2022 en Ecuador tuvieron el objetivo de “Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estado de salud mental”. Estudio, fue cuantitativo, tipo básico y nivel de correlacional. Muestra de 82 profesionales de salud. Método, uso de dos cuestionarios. Resultados, se evidencia que el trastorno más predominante en el grupo de estudio es el trastorno de ansiedad, que representa el 35,60%, seguido de la depresión, que representa el 32,70%. y la presión es de un aproximado del 25%. Por otra parte, las tácticas de adaptación más frecuentes adoptadas por el equipo sanitario incluyeron la búsqueda de soluciones, el replanteamiento mental, la asistencia interpersonal e ilusiones. Se concluyó que existían asociaciones estadísticamente muy significativas entre el estado de salud mental y las estrategias de afrontamiento.

Restrepo (15) en 2021, en Colombia tuvo el objetivo de “Establecer las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés asistencial que presenta el personal de salud”. Estudio, métodos de análisis empíricos, métodos cuantitativos y descriptivos. Muestra, compuesta por

30 especialistas sanitarios. Método, uso de dos encuestas para cada fenómeno en cuestión. Resultados, en cuanto a las tácticas de afrontamiento enfocadas en los sentimientos, la estrategia que obtuvo el valor más elevado correspondió a la reinterpretación favorable, con promedio de 4,35; continuada por la religiosa, con una media de 3,40. A continuación, se halló la elusión mental como estrategia de afrontamiento con un promedio de 3,25, seguida de elusión emocional, que registró un puntaje de 3,10. La estrategia que alcanzó el puntaje inferior fue manifestación del inconveniente con 2,43. Se concluyó que los empleados de esta organización de salud utilizaron con mayor frecuencia estrategias centradas en las emociones, teniendo en cuenta las necesidades internas, lo que permitió reducir la tensión y regular las emociones que surgieron ante eventos estresantes. así como los problemas derivados de las funciones que desempeñan y las altas exigencias del traslado de pacientes debido al contagio de COVID 19.

2.1.2. A nivel nacional:

Crisanto y col., (16) en 2022 en Lima-Perú, tuvieron como **objetivo** “Determinar la relación entre estrés laboral y **estrategias de afrontamiento** en trabajadores de salud”. Estudio, fue cuantitativo, con un tipo de investigación básico, descriptivo, de niveles correlacionales. Muestra de 272 personas. Método, uso de la Escala de Burnout de Maslach, la cual se utilizó para medir el estrés. El segundo fenómeno se evaluó empleando una escala de calificación. Resultados, el estrés laboral se encuentra en un nivel medio (82,7%) y la aplicación de tácticas de manejo se encuentra en un grado medio (75,4%). También valor $p = 0,000$ y valor $r = -0,500$; Confirmó que, entre los grupos étnicos analizados, el trabajo hay una asociación entre los fenómenos llevados a cabo en la investigación. La conclusión es que cuanto mayor es el estrés laboral, menores son las estrategias de afrontamiento.

Contreras (17) en 2022, en Chiclayo-Perú, tuvo el **objetivo** de “Establecer la relación existente entre el estrés laboral y las **estrategias de afrontamiento** del personal de Salud”. Estudio, metodología básica y no experimental, correlacional, descriptiva. Muestra, se contó con la involucración de 50 colaboradores. Método, uso de una encuesta para recolectar información. Los **resultados** muestran que los trabajadores de la salud experimentan estrés laboral moderado (52%), además de niveles de estrés laboral bajos (46%) y altos (2%). Finalmente, se **concluyó** que hay una asociación relevante entre los fenómenos llevados a cabo en la investigación, con una p valor de 0,000 y un coeficiente de correlación de 0,694.

Chara y col., (18) en 2021, en Arequipa-Perú, tuvieron el **objetivo** de “Determinar las respuestas de **afrontamiento y la salud mental** del personal de primera línea”. Estudio, fue correlacional cuantitativo. Muestra de 283 personas. Método, uso de una encuesta y dos instrumentos de cuestionario. Resultados, mostraron que el afrontamiento centrado en la problemática es más del 70% medio y cerca del 30% bajo. En cuanto a las estrategias enfocadas en la gestión emocional son de más del 90% medio, más del 7% bajo y las reacciones basadas en la percepción registran más del 60% intermedio y aproximadamente un 40% bajo. También se encontró que la totalidad de los individuos con un grado bajo de afrontamiento fueron clasificados en el examen de bienestar cognitivo como casos pocos probables; cerca del 89% el equipo con un grado medio de afrontamiento consideró que no era probable que fuera un caso Por otro lado, todo el equipo con un grado elevado de afrontamiento, lo calificó como un caso probable. Se concluyó que hay una asociación relevante entre los fenómenos llevados a cabo en la investigación con un Rho de 0.272.

Delgado y col., (19) en 2021 en Chiclayo-Perú, tuvieron el **objetivo** de “Determinar la relación entre nivel de estrés laboral y estrategias de afrontamiento de enfermeras” Estudio, fue cuantitativo y descriptivo. Muestra de 25 enfermeras; Método, uso de dos encuestas para

cada fenómeno a indagar. Los **hallazgos** mostraron que el 44% enfrentaban una tensión moderada en la labor, el 36% experimentaban un alto grado de tensión en el trabajo y de desempeño; el 20% presentó niveles bajos de agotamiento emocional y el 20% presentó niveles moderados de agotamiento emocional. El grado de afrontamiento es mayor cuando se centra en las emociones (56%), y el grado de afrontamiento cuando se centra en la evitación es mayor (52%). Se **concluyó** hay una asociación relevante entre los fenómenos llevados a cabo en la investigación.

Chilón (20) en 2021, en Cajamarca -Perú, tuvo el **objetivo** de “Identificar los niveles de estrés y **estrategias de afrontamiento** en el personal de salud.”, Estudio, metodología cuantitativa, descriptiva y transversal. Muestra de 44 especialistas en salud. Método, uso de dos cuestionarios para cada fenómeno en cuestión. **Resultados:** el 68% de los empleados en el estudio indicaron un nivel de estrés leve como su nivel de estrés principal y el 66% empleó tácticas de manejo activas. **Conclusión:** La tensión más frecuente es mínima dado que se afronta positivamente.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrategias de afrontamiento

2.2.1.1. Conceptualización de afrontamiento

El afrontamiento, propuesto por Lazarus y Folkman en 1984, define que los pensamientos y acciones que los individuos utilizan para hacer frente a las demandas internas o externas de un acontecimiento estresante, divididos en los siguientes factores: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, Aceptación de la Responsabilidad, Escape-Excusa, Solución de Problemas, retirada social y

Reevaluación Positiva. En el cual su objetivo es comprender el afrontamiento desde el punto de vista de las respuestas cognitivas y conductuales que las personas utilizan para gestionar la angustia y resolver los problemas de la vida cotidiana que causan malestar, así mismo como esfuerzos cognitivos y conductuales alterados diseñados para responder a demandas externas y/o internas específicas que se valoran como recursos superiores o abrumadores (21). De manera similar, el afrontamiento se entiende como los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a gestionar, reducir, controlar o tolerar las demandas externas e internas que surgen y crean cambios (22).

Los mecanismos de adaptación engloban un conjunto de acciones mentales y comportamentales orientadas a gestionar los desafíos internos y externos que surgen en contextos de tensión. Se percibe una circunstancia como tensionante cuando representa un posible riesgo para el bienestar tanto corporal como psicológico de un individuo. Se tiene en cuenta que no es un aspecto fijo del carácter, sino que varía y los individuos reaccionan en respuesta a circunstancias y factores estresantes. Afrontar la tensión abarca un repertorio de estrategias mentales y comportamentales en constante transformación que, conforme a los postulados del modelo transaccional, resultan efectivas ante exigencias provenientes de fuentes internas (estados emocionales) o externas (condiciones estresantes). Recursos fuera de tema (23).

2.2.1.2. Teoría

Promoción de la Salud Mental

La promoción de la salud es un campo emergente de acción, a menudo denominado "la nueva salud pública" por Baum en 1998. "Salud" puede hacer referencia tanto a condiciones pasadas como actuales. Frecuentemente, se emplea con la finalidad de describir la inexistencia de dolencias o limitaciones, aunque también suele aludir a una condición de equilibrio y

disposición, o a un acervo de capacidades individuales que pueden aprovecharse en momentos de necesidad. Los individuos pueden tener diferentes ideas acerca del bienestar basadas en sus vivencias personales y su contexto cultural. La promoción de la salud ha sido definida como acción y abogacía para abordar el rango completo de los determinantes de la salud que son potencialmente modificables (24).

El fomento del bienestar y las estrategias de resguardo están intrínsecamente vinculados y, en ocasiones, se entrelazan. Mientras que el primero aborda los factores que influyen en la condición física y mental, el segundo se orienta hacia la identificación de los orígenes de las afecciones. Por esta razón, el impulso del bienestar suele concebirse como un concepto amplio que engloba también iniciativas más específicas dirigidas a evitar la aparición de afecciones. Aunque se lleve a cabo en contextos variados, la labor de fomentar la salud mantiene elementos constantes, como el trabajo conjunto entre distintos actores y la repetición cíclica de procesos. Los modelos preponderantes destacan la intención de desarrollar el potencial de las personas para controlar su propia salud y trabajar en colaboración (25).

2.2.1.4. Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

Resolución de problemas: Se pueden definir como la aptitud para detectar problemas, seguir un proceso lógico con el fin de hallar las soluciones necesarias y supervisar su aplicación para evaluar los resultados. Es una capacidad mental, versátil y ajustable que refleja receptividad, interés exploratorio y razonamiento alternativo fundamentado en la percepción y el reconocimiento exacto del contexto. Estas actitudes conducen a la autoeficacia y al empoderamiento, lo que permite a las personas resolver problemas mediante el pensamiento crítico y toma de decisiones (26).

Autocrítica: Esta es una crítica que cada uno de nosotros hacemos a una acción o comportamiento que realizamos, es decir, criticarnos a nosotros mismos de manera personal.

Dentro del ámbito psicológico, podemos distinguir dos formas de autocrítica: la constructiva y la destructiva. En psicología podemos distinguir dos tipos de autocrítica: la autocrítica positiva y la autocrítica negativa. Lo que lo convierte en uno de ellos depende de nuestro diálogo interno y de cómo lo utilizamos cuando nos criticamos a nosotros mismos (27).

Expresión emocional: Consiste en que una persona muestre abiertamente sus sentimientos a los demás, lo cual es positivo porque es consciente de las emociones que está viviendo, tomando en cuenta que se trata de una población adolescente, esto es ventajoso y adecuadamente guiado. También encontraron que las mujeres se diferenciaban de los hombres en que utilizaban más estrategias de afrontamiento y que estas estrategias estaban centradas en las emociones, lo que podría explicarse por su naturaleza, ya que tienden a ser más empáticas y solidarias en las relaciones (28).

Pensamiento desiderativo: Las ilusiones nos hacen sacar conclusiones y optar caminos influenciados por lo que más queremos, en vez de comprobar la realidad. Este tipo de pensamiento se basa en la emoción, no en la evidencia. Las ilusiones alimentan nuestras ilusiones sobre el futuro. Uno de los principales problemas de las ilusiones es que acabamos por sumergirnos en una realidad imaginaria creada por nosotros mismos basándose en las interpretaciones equivocadas que sacamos. En la realidad cotidiana, es como si habitáramos una estructura frágil que puede derrumbarse con facilidad. Obviamente, cuando soplan los vientos de realidad, ese castillo se desmorona, entonces llegan las frustraciones, decepciones y desengaños (29).

Apoyo Social: El apoyo social percibido se entiende como una evaluación subjetiva de la calidad del apoyo social existente proveniente de diversas fuentes externas y se divide en tres categorías: Apoyo social percibido de familiares, amigos y otras personas importantes (30).

Reestructuración cognitiva: Es un método utilizado para reconocer y modificar hábitos de pensamiento disfuncionales. Su objetivo esencial es transformar la manera en que interpretamos las vivencias, modificar los reajustar creencias ilógicas que generan malestar y reemplazarlas por ideas más equilibradas que favorezcan el bienestar emocional del individuo. A lo largo de este proceso, estos esquemas mentales poco adaptivos mejoran, permitiendo a la persona cuestionar sus sistemas de creencias pesimistas y tener mejores formas de relacionarse con el mundo. Se trata de cambiar tu forma de pensar y comportarte para que puedas disfrutar de la vida, o al menos reducir los síntomas asociados con la baja autoestima (31).

Evitación de problemas: Consiste en evadir las dificultades al no reflexionar sobre ellas, confiar en que se solucionarán por sí solas, atribuir la responsabilidad a otros, o buscar distracciones mediante diversas actividades con el fin no enfrentarlas directamente. Las tácticas comunes de afrontamiento en este tipo de respuesta incluyen minimizar la situación (como si no tuviera relevancia), evitar situaciones vinculadas con el conflicto, justificar el comportamiento, recurrir a sustancias o utilizar el humor con la finalidad restarle gravedad al asunto. En la mayoría de los casos, esta es una forma de afrontamiento desadaptativa porque impide la implementación de estrategias de resolución de problemas (activas y/o pasivas) (32).

Retirada Social: El aislamiento social se define como la falta de conexiones sociales y la escasez de personas con las que interactúas con frecuencia. Puede vivir solo sin experimentar sentimientos de soledad o aislamiento social, o puede experimentar sentimientos de soledad solo cuando está con otras personas (33).

2.2.2. Salud mental

2.2.2.1. Definición de salud mental

Es un estado de completo bienestar, paz y equilibrio, con capacidad física, social y psicológica para afrontar sin dudar las adversidades que puedan surgir en el entorno, brindando así la oportunidad de expresar competencia absoluta y ser productivo (34) .

La salud mental es una verdadera expresión de ser flexible, versátil, proactivo y siempre solidario, estar físicamente sano o experimentar algún problema de salud, sentirse constantemente satisfecho en general y mirar hacia el futuro con confianza, es una meta y una distinción (35) .

El equilibrio psicológico abarca nuestro estado afectivo, cognitivo y relacional. Influye en la manera en que percibimos, experimentamos y reaccionamos ante las circunstancias de la vida. Además, contribuye a definir cómo gestionamos la tensión, nos vinculamos con el entorno y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez (36).

2.2.2.2. Salud mental en enfermería

Las extensas jornadas de trabajo y las distintas circunstancias que surgen en cada centro de atención influyen en la aparición de trastornos en el equilibrio emocional, donde la tensión persistente puede derivar en cuadros de ansiedad y depresión. Asimismo, la prolongada carga laboral provoca fatiga en el enfermero, lo que se ha señalado como un elemento que contribuye a la manifestación de incidentes desfavorables en el cuidado a los pacientes. En respuesta a estas condiciones, dicho personal desarrolla inicialmente tres formas de ajuste: a nivel de temperamento,

comportamiento y aspectos fisiológicos. Sin embargo, este problema de salud repercute en la atención al paciente con el trato deshumanizado, que vulnera los derechos y debilita la calidad en los cuidados prestados (37).

2.2.2.2. Teoría de salud mental

Offer y Sabsin en 1984 describen la teoría de la normalidad, Se sostiene que la salud mental es un concepto vago y ambiguo que da sólo una dirección parcial, depende de la perspectiva adoptada y no puede definirse por la naturaleza de su contexto (social, relacional y cultural). Deconstruir el concepto de bienestar emocional en el contexto de la creación de paz nos facilita la oportunidad de superar una perspectiva fragmentada, ambigua y difusa a un concepto diferente y más claro que no conduce a un concepto unificado de salud mental, sino a más. Obtenga una comprensión clara de los elementos de la salud mental. decisiones en este ámbito. Más bien, dadas las muchas formas y diferencias del enfoque de salud mental, el propósito de este artículo es reflexionar críticamente sobre su conceptualización, buscar nuevos significados y posibles implicaciones prácticas en el contexto de la consolidación de la paz (38).

2.2.2.4. Dimensiones de la variable salud mental.

Crecimiento personal: Se define como el compromiso de los individuos de realizar su potencial personal para que se desarrollen y transformen continuamente en lugar de alcanzar un estado fijo de resolución de problemas; al respecto, surgen tres factores: (i) una percepción de progreso constante. El individuo tiene una sensación de desarrollo, lo que a su vez significa que el individuo experimenta una sensación de estancamiento en su crecimiento individual; (ii) Verse progresando, es decir, el individuo se percibe a sí mismo en proceso de crecimiento y expansión (iii) estar abierto a nuevas vivencias, lo que significa que permite a los sujetos realizar su potencial y ver

su progreso y progreso a lo largo del tiempo y así mostrar una mayor conciencia. y motivación (39).

Autonomía: La habilidad de conservar la identidad y la autonomía en diversas circunstancias frente a la influencia social. Asimismo, constituye una necesidad fundamental, por lo que el sentido de autonomía y control sobre la propia vida es una parte importante del bienestar humano. Una persona que vive plenamente también se describe como aquella que se valora internamente y no busca la aprobación de los demás, sino que se valora según sus propios estándares de vida personales (40).

Propósito en la vida: Se define como la identificación de aspiraciones y/o tareas para establecer un propósito como dirección en la realidad cotidiana. Las personas que desempeñan de manera exitosa tienen propósitos y una visión optimista del rumbo que toman, lo que a su vez fortalece a un sentido de autoestima. Del mismo modo, es un aspecto de la salud mental, por lo que si las personas saben qué es lo que da sentido y propósito a sus vidas, y luego hacen lo mejor que pueden, su nivel de felicidad y por tanto su bienestar personal aumentará. Según un estudio en adultos mayores, tener un rumbo claro en el curso de la vida se asocia con una menor probabilidad de muerte (41).

Autoaceptación: Incluye una comprensión precisa del comportamiento, las motivaciones y las emociones de uno. Una actitud positiva hacia uno mismo es una característica clave del funcionamiento psicológico positivo (42).

2.2.3. Teoría de enfermería

Teoría del modelo de adaptación de Callista Roy

Roy interpreta a las personas como una unidad cuyos componentes colectivamente poseen una finalidad, en lugar de una relación causal directa. Las estructuras humanas abarcan personas, colectivos, núcleos familiares, comunidades, entidades y la sociedad en su totalidad. Las personas se ajustan mediante de procesos de adquisición de saberes aprendidos a largo plazo, por ello, quienes brindan atención deben considerar a cada individuo como un ser irrepetible, valioso, independiente y con la capacidad de decidir, reconociéndolo como un componente esencial de su entorno. Esta perspectiva guarda una relación directa con la noción de ajuste a las circunstancias. Los conceptos implicados y, por tanto, sus percepciones de las situaciones que encuentran, varían de persona a persona (43).

Al llevar cabo la valoración se enfatiza la importancia de una valoración completa del individuo; El análisis de los factores físicos y emocionales le posibilita no solo conocer su bienestar general, sino también como percibe la circunstancia y su reacción ante ella. De qué manera se sienten acerca de la situación y cómo confían en que sus familiares apoyen su proceso de ajusta. Esto permite desarrollar las estrategias más efectivas para alcanzar conjuntamente los objetivos del cuidado, lo que, como se muestra en el modelo, puede contribuir a la adaptación, entendida como un estado de bienestar humano (44).

2.3. Formulación de la Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.

H0: No existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hi1: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión resolución de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.

Hi2: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión autocrítica con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025

Hi3: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión expresión emocional con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025

Hi4: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión pensamiento desiderativo con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025

Hi5: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión apoyo social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025

Hi6: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión reestructuración cognitiva con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025

Hi7: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Evitación de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.

Hi8: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Retirada Social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Se utilizará el método hipotético deductivo, que implica observar primero las características generales del fenómeno en cuestión para luego profundizar en los resultados finales y extraer conclusiones específicas (45).

3.2. Enfoque de la investigación

Se empleará el cuantitativo, este es un procedimiento organizado para reunir y examinar datos obtenidos de múltiples fuentes. Este proceso se lleva a cabo con el uso de herramientas estadísticas y matemáticas con el propósito de cuantificar el problema de investigación. (46).

3.3. Tipo de investigación

Es aplicada dado que su fin es desempeñar una función crucial en la resolución del problema actual, aplicando los saberes adquiridos y ejecutándolos en situaciones reales. Del mismo modo, se centra en abordar cuestiones concretas que impactan a los individuos y a la comunidad. Por lo tanto, esta investigación puede ayudar a encontrar soluciones concretas y prácticas a problemas en áreas como la salud, la educación, la tecnología, entre otras (47).

3.4. Diseño de la investigación

El estudio fue de diseño no experimental de corte transversal porque esto se hace sin manipular las variables, describiéndolas como realmente son; lateralmente, cuando los grupos se desarrollan en un momento y lugar determinados (48). Además, el estudio será correlacional ya que busca el grado de asociación entre las variables de estudio (49).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

Se colaborará con 80 enfermeros (as) que cumplen labores en el Centro Comunitario Lima 2025.

Los cuales deberán acatar con los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Personal de enfermería que desempeñe funciones en el Centro Comunitario Lima 2025
- Personal de enfermería que cumplan horarios de trabajo regularmente el último año.
- Personal de enfermería que accedan a firmar el documento de autorización informada.

Criterios de exclusión:

- Personal de enfermería que no desempeñe funciones en el Centro Comunitario Lima 2025.
- Personal de enfermería que se encuentre de vacaciones
- Personal de enfermería que no accedan a firmar el documento de autorización informada.

3.6. Variables y operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
V1 Estrategias de afrontamiento	Se entiende como los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a gestionar, reducir, reducir, controlar o tolerar las demandas externas e internas que surgen y crean cambios (22).	El afrontamiento al estrés será medido por el Inventario del Afrontamiento del estrés (CSI) que consta de 40 ítems considerando 8 dimensiones.	Resolución de problemas	Luchar por los problemas Esfuerzo	Ordinal	40-92 puntos: deficiente, 93-146 puntos: regular y 147-200 puntos: eficiente.
			Autocritica	Reflexión personal Asunción de responsabilidades Reconocimiento de fallos		
			Expresión emocional	Gestión de sentimientos Comunicación emocional Reflexión sobre sentimientos		
			Pensamiento desiderativo	Anhelos de bienestar Desconocimiento del conflicto		
			Apoyo Social	Apoyo a los demás Aceptar apoyo externo Respaldo a mi círculo cercano		
			Reestructuración cognitiva	Persuasión interna Perspectiva optimista del desafío Enfoque en lo positivo		
			Evitación de problemas	Desapego de la situación Imperturbabilidad ante el conflicto Distracción del problema		
			Retirada Social	Sensación de impotencia Pérdida de motivación Orientación familiar		
V2 Salud mental	Es un estado de completo bienestar, paz y equilibrio, con capacidad física, social y psicológica para afrontar sin dudar las adversidades que puedan surgir en el	La salud mental es un estado de la persona en donde tiene un equilibrio mental importante para el desarrollo de todas sus acciones y decisiones de la	Crecimiento personal	Percepción de crecimiento constante Autoevaluación positiva Disposición a explorar	Ordinal	Buena (44-60) Regular (28-43) Mala (12-27)
			Autonomía	Capaz de resistir presiones sociales Autonomía y firmeza Autocrítica basada en valores personales		
			Propósito en la vida	Metas individuales Sensación de dirección clara Coherencia entre el pasado y el presente		

entorno, brindando vida diaria lo cual
así la oportunidad será medido por
de expresar un cuestionario de
competencia Autoaceptación
absoluta y ser
productivo (34).

Percepción favorable de sí mismo
Reconoce tanto sus fortalezas como sus
debilidades
Mantiene una visión apreciativa de su
historia personal

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Para la recolección de datos se utilizará la encuesta técnica estructurada muy utilizada en la investigación por su rápida obtención de datos de una población determinada (48).

3.7.2. Descripción de instrumentos

Instrumento 1: Cuestionario de estrategias de afrontamiento

Para el instrumento de estrategias de afrontamiento se utilizará un cuestionario de Troncos (51) en el 2022 en Perú, que constan de 40 ítems, considerando 8 dimensiones: Resolución de problemas (5 ítems), Autocrítica (5 ítems), Expresión emocional (5 ítems), Pensamiento desiderativo (5 ítems), Apoyo Social (5 ítems), Reestructuración cognitiva (5 ítems), Evitación de problemas (5 ítems) y Retirada Social (5 ítems), además, será medido con una escala Likert: 1= En absoluto; 2= un poco; 3= bastante; 4= mucho; 5=totalmente. Con niveles de: 40-92 puntos: deficiente, 93-146 puntos: regular y 147-200 puntos: eficiente.

Instrumento 2: Cuestionario de salud mental

Para medir la salud mental se empleará el cuestionario de Guzmán (52) en el año 2021 en Perú, la cual estuvo constituido por 12 preguntas, con 4 dimensiones de las cuales son: Crecimiento personal, Autonomía, Propósito en la vida y Autoaceptación con tres ítems cada uno. La cual fue medido con una escala de Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). Categorizados en: Buena (44-60), Regular (28-43), Mala (12-27).

3.7.3. Validación

Instrumento 1: La validez de “estrategias de afrontamiento” fue por medio del trabajo de Troncos (51) titulado “Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería durante la COVID-19 del hospital de Paita.”. Asimismo, el autor lo validó por 3

obteniendo un resultado de 0.96 en la prueba de V Aiken realizada con el juicio de expertos, lo que indico que el cuestionario es aplicable y viable.

Instrumento 2: La validación de “salud mental” fue por medio del trabajo de Guzmán (52) titulado “Depresión y salud mental del personal asistencial durante la COVID-19 en el Centro de Hemodiálisis Nefrolife, Chiclayo”. De la misma manera, fue evaluado por tres expertos con una puntuación de V de Aiken de 0.98

3.7.4. Confiabilidad

Instrumento 1: Estrategias de afrontamiento

El nivel de confiabilidad reportado para esta escala es de un Alfa de Cronbach de 0.860 (51).

Instrumento 2: Salud mental

El nivel de confiabilidad reportado para esta escala es de un Alfa de Cronbach de 0.907 (52).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

3.8.1. Plan de procesamiento

Paso 1. En primera instancia, se procede con la confirmación del proyecto por el órgano de revisión ética institucional, lo que facilitará gestionar un documento de introducción.

Paso 2. Seguidamente se procederá con la petición al director de la entidad indagada adjuntando la carta de presentación.

Paso 3. Luego de obtener la aprobación se procederá a informar a los colaboradores acerca de los fines de la investigación, así como la explicación de cómo resolver los cuestionarios, luego de ello se procederá con la entrega del consentimiento informado a la muestra para que lo firmen y expresen su voluntaria participación, luego de ello resolverán los cuestionarios y con sus respuestas codificadas se iniciará con la creación de la base de datos en Excel.

3.8.2. Análisis de Datos

Una vez obtenida el registro de información en Excel, esta se procesará mediante el SPSS 25.0, que permitirá realizar dos tipos de evaluaciones estadísticas:

Estadística Descriptiva: A partir de los resultados se elaborarán tablas de frecuencia y porcentajes para mostrar el nivel en el cual se desarrollan las variables y dimensiones, con su respectiva información.

Estadística Inferencial: Se utilizará para estimar parámetros y probar hipótesis generales. Iniciando con el análisis de normalidad con la finalidad de determinar si los registros se ajustan a una distribución normal o no, en el primer caso se podría utilizar pruebas como Spearman o chi cuadrado, en el segundo caso pruebas como Pearson, la cuales según el resultado de normalidad nos permitirán escoger la prueba ideal para comprobar las hipótesis de estudio.

3.9. Aspectos éticos

Este trabajo se realizará teniendo en cuenta los siguientes principios bioéticos (53):

Principio de Objetividad: Los participantes de la investigación serán tratados con respeto durante todo el proceso de investigación y se respetará la privacidad de sus datos sin distinción alguna.

Principio de autonomía: Los participantes del ensayo intervienen de manera autónoma tras firmar un documento de autorización consciente.

Principios de beneficencia: El propósito de los resultados de la investigación es brindar mejores servicios y condiciones a los profesionales.

Principio de no maleficencia: Este estudio es sólo para propósitos educativos, razón por la cual se implementarán todas las acciones pertinentes con el fin de salvaguardar la estabilidad de los involucrados.

4. Aspectos Administrativos

4.1. Cronograma de actividades

DESCRIPCIÓN	2025																			
	Enero				Febrero				marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aclarar la problemática	■	■																		
Revisar fuentes documentales		■	■	■	■															
Describe detalladamente la problemática a abordar		■	■	■	■															
Preparar propósitos y fundamentos generales y específicos.		■	■	■	■															
Preparar límites y recursos.		■	■	■	■															
Desarrollo de fundamentos teóricos e hipótesis.					■	■	■	■	■											
Métodos de desarrollo y diseño.					■	■	■	■	■											
Población, preparación de muestras y elegir el muestreo.									■	■	■	■	■							
Desarrollar métodos y herramientas de obtención de información.									■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Diseñar un plan para la evaluación de los registros																	■	■	■	■

4.2. Presupuesto

SUMINISTROS	MEDIDA ESTÁNDAR	TOTAL, REQUERIDO	COSTO ESTIMADO	
			TARIFA UNITARIA S/.	MONTO FINAL S/.
DISPOSITIVOS				
Disco duro	Unidad	1	47.7	47.7
ACCESORIOS DE OFICINA				
Papel A4	Millar	1	12.2	12.2
Bolígrafos	Caja	1	17.3	17.3
Sello de tinta	Unidad	1	8.5	8.5
FUENTES DOCUMENTALES				
Publicaciones	Unidad	6	39.2	235.2
Copias impresas	Hoja	205	0.60	123
Duplicados	Hoja	105	0.30	31.5
CAPITAL HUMANO				
Consultor	Hora	3	120	360
Análisis numérico	Hora	2	375	750
ADICIONALES				
Desplazamiento	Pasaje	17	12.2	207.4
Nutrición	Unidad	61	13.5	823.5
Teléfono móvil	Llamadas	55	2.20	121
Red global	Hora	2120	0.3	1908
Energía eléctrica	KWh.	1090	0.6	654
Contingencias				430
			TOTAL S/.	4 457.3

5. REFERENCIAS

1. Berlin G., Essick C., Lapointe M., Murphy M., Burns F. Nursing in 2023: How hospitals are confronting shortages [Internet]. [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: <https://www.mckinsey.com/industries/healthcare/our-insights/nursing-in-2023>
2. Auerbach D., Buerhaus P, Donelan K, Staiger D. A Worrisome Drop In The Number Of Young Nurses. Health Affairs Forefront [Internet]. [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: <https://www.healthaffairs.org/content/forefront/worrisome-drop-number-young-nurses>
3. Mensik H. Healthcare labor trends in 2023: increased burnout, executive stress Healthcare Dive. [Internet]. [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: <https://www.healthcaredive.com/news/healthcare-labor-trends-2023/641352/>
4. Organización Panamericana de la Salud. Enfermería [Internet] [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria>
5. Moradi T., Maghaminejad F., Azizi-Fini I. Quality of working life of nurses and its related factors. Nurs Midwifery Stud [Internet]. 2014;3(2). [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17795/nmsjournal19450>
6. Buchan J., Catton H., Shaffer F. Apoyar y retener en 2022 y más allá: La fuerza laboral de enfermería global. [Internet]. [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: <https://www.icn.ch/es/recursos/publicaciones-e-informes/apoyar-y-retener-en-2022-y-mas-alla>
7. Rodríguez F., Cristina C. Estrategias de afrontamiento al estrés de los profesionales de enfermería que laboran en hospitales de Lima y Callao, 2021. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/19393>

8. Rosales M., Vargas N. Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés de las enfermeras en la Unidad de Cuidados Intensivos de Neonatología. *Sciéndo* [Internet]. 2023;26(3):243-8. [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/5380>
9. Ortiz O., Fuentes M. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima – Perú. *Ciencia Latina* [Internet]. 21 de abril de 2023;7(2):3879-95. [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5616>
10. Hernández R., Falconi Y. Satisfacción laboral y síndrome de burnout en personal del servicio de medicina del hospital regional de Ica, 2022. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería] Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2021 Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3069986>
11. Oliveira MSS, Alvez VM, Lúcio IML, dos Santos PS. Enfermedad mental y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería de un hospital universitario [Internet]. Brasil 2025. [18 de julio 2025]; 30. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/cenf/a/YQNLDMMFtryCNxtbqpcfCxz/?format=pdf&lang=es>
12. Peña L. Salud mental y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería del área de ginecobstetricia de un hospital Milagro- Ecuador 2023. [Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud]. Universidad César Vallejo; 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/123605>
13. Gancedo, Y. Marcos, V. Montes, A. Castro, B. Sanmarco, J. Relación entre salud mental y estrategias de afrontamiento. 2020 España. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/347330387>
14. Quito J., Chacha R, Estado de salud mental y estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud. Hospital Pediátrico Alfonso Villagómez. Riobamba, 2022.

- [Informe final de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico].
Universidad Nacional de Chimborazo; 2022. Disponible en:
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10163>
15. Restrepo Y. Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés asistencial en el personal de salud del Hospital La Misericordia de Calarcá. 2021 [Tesis de maestría]; Colombia: Universidad Antonio Nariño; 2021. Disponible en:
<http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/5052>
16. Crisanto N., Erazo A. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19 en el personal de salud hospitalario de Miraflores, 2021. [Tesis para obtener el título profesional de: Licenciada en Psicología]. Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/89174>
17. Contreras L. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de salud en contexto COVID19 Puesto de Salud Villa Hermosa, Chiclayo. [Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud] Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/85035>
18. Chara K., Mendoza A. Respuesta de afrontamiento y salud mental del personal de primera línea del Hospital Regional Honorio Delgado y Hospital Goyeneche, Arequipa 2021. [Tesis para optar el Título Profesional de: Médico Cirujana] Universidad Católica de Santa María; 2021. Disponible en:
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10839>
19. Delgado N., Morales L. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras de cuidados intensivos del Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo - Chiclayo, 2018. [Tesis Para obtener el título de Segunda Especialidad Profesional “Área del Cuidado de Enfermería – Especialista en Cuidados Intensivos Adulto”]; Universidad Nacional

- Pedro Ruiz Gallo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9468>
20. Chilón S. Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en el personal del servicio de gineco - obstetricia del Hospital Regional Docente de Cajamarca durante la pandemia covid-19, mayo – diciembre 2020. [Tesis para optar el título profesional de médico cirujano]; Universidad Nacional de Cajamarca; 2021. Disponible en: <http://190.116.36.86/handle/20.500.14074/4209>
21. Cruz V., Echeverría W. Estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer: Un estudio de centro único. *Oncol (Guayaquil)* [Internet]. 2022;32(2):169–79. [Consultado 17 enero 2024]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/09/1391898/ao-4_estrategias-de-afrontamiento-en-pacientes-con-cancer-del-_npbi3y1.pdf
22. Moreno C. Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en el paciente oncológico [Internet]. 2018 [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/263843/TFG_Carmen_Moreno_Fern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1
23. Urbano E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horiz Cienc* [Internet]. 2021;12(22):253–62. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/1083>
24. Campos C., Peris M., Galeano M. Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. *Eureka* [Internet]. 2011;8(1):114–33. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100012
25. Santiago J., Bernaras E., Jaureguizar J. Salud mental positiva: Del concepto al constructo. Evolución histórica y revisión de teorías. *Rev port enferm saúde ment*

- [Internet]. 2020;(7). [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://scielo.pt/pdf/rpesm/nspe7/nspe7a17.pdf>
26. Unicef. Misión #4 - Resolución de problemas [Internet]. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/misi%C3%B3n-4-resoluci%C3%B3n-de-problemas>
27. Castro S. ¿Qué es la autocrítica? ¿Es positivo criticarse a sí mismo? [Internet]. Instituto Europeo de Psicología Positiva. IEPP; 2019 [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://www.iepp.es/que-es-la-autocritica/>
28. Salas C. Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016. [Tesis para optar el grado académico de: Doctora en Psicología]. Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21238>
29. Momeñe J., Estévez A., Pérez A., Olave L., Iruarrizaga I. Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora. *Psicol Conductual* [Internet]. 2021;29(1):29–50. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.51668/bp.8321102s>
30. Barrera A., Neira M., Raipán P., Riquelme P., Escobar B. Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Rev psicopatol psicol clín* [Internet]. 2019;24(2):105. [Consultado 18 enero 2024] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.23676>
31. Rubio N. Las 6 técnicas de la reestructuración cognitiva. [Internet] [citado el 18 de enero de 2024]. Disponible en: <https://psicologiymente.com/clinica/tecnicas-reestructuracion-cognitiva>

32. Del Río M. Estilos y estrategias de afrontamiento para el estrés [Internet]. Psicólogos PsicoAbreu. PsicoAbreu; 2019 [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>
33. National Institute on Aging. Soledad y aislamiento social: Consejos para mantenerse conectado. [Internet] [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectad>
34. Organización Mundial de la Salud. Programa de acción para superar las brechas en salud mental [Internet] [Consultado 18 enero 2024] Disponible en: https://www.who.int/mental_health/mhgap/es/
35. Kessler R., Ustün T. Versión de la Iniciativa de Encuestas de Salud Mental Mundial (WMH) de la Entrevista de Diagnóstico Internacional Compuesta (CIDI) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Methods Psychiatry Res [Internet]. 2014 13(2). [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15297906/>
36. Medline Plus. Salud mental. Mental Health and Behavior [Internet]. [Consultado 18 enero 2024]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
37. Quiroz M., Segovia M., Salvador K., Tomalá K. Salud mental del personal de enfermería y sus repercusiones en el cuidado del paciente con Covid-19. Dominio Las Ciencias [Internet]. 2022;8(1):839–58. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2526>
38. Hernández D. Perspectivas conceptuales en salud mental y sus implicaciones en el contexto de construcción de paz en Colombia. Cien Saude Colet [Internet]. 2020;25(3):929–42. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/QdzWHwb63LP57wVCvvqSH7G/?lang=es&format=pdf>

39. Guzmán P. Depresión y salud mental del personal asistencial durante la COVID-19 en el Centro de Hemodiálisis Nefrolife, Chiclayo. [Tesis de Maestría]. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo; 2021 Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57651>
40. Trudel C., Millstein RA., von Hippel C., Howe CJ., Tomasso LP., Wagner GR, et al. Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. BMC Public Health [Internet]. 2019;19(1):1712. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
41. Guzmán P. Depresión y salud mental del personal asistencial durante la COVID-19 en el Centro de Hemodiálisis Nefrolife, Chiclayo. [Tesis de Maestría]. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo; 2021 Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57651>
42. Mayordomo T., Sales A., Satorres E., Meléndez J. Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción Psychological Well-being in Terms of Life Stage, Sex, and their Interaction. Pensamiento Psicológico [Internet]. 2016; 14(2), 101-112. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>
43. Díaz L., Durán M., Gallego P., Gómez B., Gómez E., González Y. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Aquichan [Internet]. 2012; 2(1):19-23. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004&lng=en.

44. Ramírez A., Freire R., González C. Cuidados del trasplante renal en cuidados intensivos según el Modelo de Adaptación de Callista Roy. enero [Internet]. 2021;15(1): 1172. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000100010&lng=es.
45. Carrasco S. Metodología de La Investigación Científica. [Internet]. 2016 [Consultado 18 enero 2024]; Disponible en: https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1
46. Hernández R., Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
47. Dzul M. Diseño No-Experimental. [Internet]. 2013 [Consultado 18 enero 2024]; Disponible en: <http://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14902>
48. Rodríguez M., Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. Rev medica Sanitas [Internet]. 2018; 21(3):141–6. [Consultado 18 enero 2024]. Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289/646>
49. Ñaupas H., Mejía E., Novoa E., Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. Perú. 2013.
50. Arias F. El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. 6ª Edición. Editorial Episteme, C.A. Caracas - República 2012.
51. Troncos B. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería durante la COVID-19 del hospital de Paita. [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo; 2022 Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80464>

52. Guzmán P. Depresión y salud mental del personal asistencial durante la COVID-19 en el Centro de Hemodiálisis Nefrolife, Chiclayo. [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57651>
53. Colegio de Enfermeros del Perú. Código de Ética y Deontología. [Internet].; 2009 [citado el 20 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://www.cep.org.pe/download/codigo_etica_deontologia.pdf.

ANEXOS

Anexo 1.

6.1. Matriz de Consistencia

Estrategias de afrontamiento y salud mental del personal de salud del centro comunitario villa el salvador Lima 2025.

Formulación del problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Diseño/Metodológico
<p>Problema general: ¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.</p>	<p>Hipótesis general: Hi: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025. H0: No existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.</p>	<p>V1 Estrategias de afrontamiento Dimensiones Resolución de problemas Autocrítica Expresión emocional Pensamiento desiderativo Apoyo Social Reestructuración cognitiva Evitación de problemas Retirada Social</p>	<p>Método de investigación Hipotético deductivo Enfoque será cuantitativo Tipo de investigación Aplicada Diseño de la investigación No experimental, Corte transversal Correlacional Población y muestra Se trabajará con 80 enfermeros (as) que laboran en el Centro Comunitario Villa el Salvador. Técnica e Instrumentos: Las técnicas que se aplicarán incluyen la encuesta. Como instrumentos: el cuestionario</p>
<p>Problemas específicos: ¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión resolución de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p> <p>¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión autocrítica con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p> <p>¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión expresión emocional con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p>	<p>Objetivos específicos: Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión resolución de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p> <p>Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión autocrítica con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p> <p>Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión expresión emocional con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p>	<p>Hipótesis específica: Hi1: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión resolución de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025. Hi2: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión autocrítica con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025 Hi3: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión expresión emocional con la salud mental</p>	<p>V2 Salud mental Dimensiones Crecimiento personal Autonomía Propósito en la vida Autoaceptación</p>	

<p>¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión pensamiento desiderativo con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p>	<p>Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión pensamiento desiderativo con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p>	<p>del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p>
<p>¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión apoyo social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p>	<p>Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión apoyo social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p>	<p>Hi4: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión pensamiento desiderativo con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.</p>
<p>¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión reestructuración cognitiva con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p>	<p>Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión reestructuración cognitiva con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p>	<p>Hi5: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión apoyo social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.</p>
<p>¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Evitación de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p>	<p>Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Evitación de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p>	<p>Hi6: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión reestructuración cognitiva con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.</p>
<p>¿Cuál es la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Retirada Social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025?</p>	<p>Identificar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Retirada Social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025</p>	<p>Hi7: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Evitación de problemas con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.</p>
		<p>Hi8: Existe asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión Retirada Social con la salud mental del personal de salud del Centro Comunitario Lima 2025.</p>

Anexo 2.

6.2. Instrumentos

Cuestionario de las estrategias de afrontamiento

Inventario del Afrontamiento del estrés (CSI)

Instrucción:

Piense unos minutos en la situación indicada. Responda la siguiente lista de afirmaciones, basándose en cómo maneja usted esta situación, lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación sugerida y marque el número según corresponda:

1= En absoluto; 2= un poco; 3= bastante; 4= mucho; 5=totalmente

Asegúrese de responder a todas las frases y marcar un solo número en cada una de ellas. Recuerde no hay respuestas correctas o incorrectas; solo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

N°		1	2	3	4	5
	Resolución de problemas					
1	Luché para resolver el problema					
2	Me esforcé para resolver los problemas de la situación					
3	Hice frente al problema					
4	Supé lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran					
5	Mantuve mi postura y luché por lo que quería					
	Autocrítica					
6	Me culpé a mí mismo					
7	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché					
8	Me critiqué por lo ocurrido					
9	Me recriminé por permitir que esto ocurriera					
10	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias					
	Expresión emocional					
11	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés					
12	Expresé mis emociones, lo que sentía					
13	Analiqué mis sentimientos y simplemente los dejé salir					
14	Dejé desahogar mis emociones					
15	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron					
	Pensamiento desiderativo					

16	Deseé que la situación nunca hubiera empezado					
17	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase					
18	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación					
19	Deseé poder cambiar lo que había sucedido					
20	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes					
	Apoyo Social					
21	Encontré a alguien que escuchó mi problema					
22	Hablé con una persona de confianza					
23	Dejé que mis amigos me echaran una mano					
24	Pasé algún tiempo con mis amigos					
25	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto					
	Reestructuración cognitiva					
26	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente					
27	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas					
28	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían					
29	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo					
30	Me fijé en el lado bueno de las cosas					
	Evitación de problemas					
31	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado					
32	Traté de olvidar por completo el asunto					
33	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más					
34	Me comporté como si nada hubiera pasado					
35	Evité pensar o hacer nada					
	Retirada Social					
36	Pasé algún tiempo solo					
37	Evité estar con gente					
38	Oculté lo que pensaba y sentía					
39	No dejé que nadie supiera como me sentía					
40	Traté de ocultar mis sentimientos					

Fuente: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80464>

CUESTIONARIO DE Salud mental

Instrucciones: Marque con un aspa (X) o cruz (+) sobre el código que responda de mejor manera a las interrogantes que se formulan:

1	Nunca
2	Casi nunca
2	Algunas veces
4	Casi siempre
5	Siempre

N°	Ítems	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Crecimiento personal						
1	Siento que mi vida ha sido un proceso de continuo desarrollo					
2	Me visualizo a mí mismo creciendo y expandiéndome					
3	Me gusta vivir nuevas experiencias					
Autonomía						
4	La presión social no ejerce influencia sobre mi forma de pensar o de actuar					
5	Tengo al capacidad de regular mi propia conducta					
6	Suelo evaluarme considerando mis propios estándares					
Propósito en la vida						
7	Tengo metas a futuro					
8	Se que dirección debo seguir en mi vida					
9	Siento que mi pasado y mi presente son significativos en mi vida					
Autoaceptación						
10	Me siento satisfecho(a) conmigo mismo(a)					
11	Me acepto tal y como soy, con mis cualidades y defectos					
12	Me siento satisfecho(a) de mi pasado					

Fuente: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57651>

Anexo 3.

6.3. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE – VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Anamelba Rubi Suarez Vega

Título : Estrategias De Afrontamiento Y Salud Mental Del Personal De Salud Del Centro Comunitario, Lima, 2025

Propósito del estudio: estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: Estrategias De Afrontamiento y Salud Mental del Personal de Salud Del Centro Comunitario, Lima 2025, este es un estudio desarrollado por la investigadora de la universidad Norbert Wiener, ***Suarez Vega Anamelba Rubi***, el propósito es: determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la salud mental del personal de salud del centro comunitario lima 2025.

Procedimientos:

Si usted decide participar en este estudio se le solicitara lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el desarrollo y participar voluntariamente
- Responder todas las preguntas formuladas en la encuesta.
- Firmar el consentimiento informado.

La encuesta puede demorar unos 20 a 30 minutos y los resultados se le entregara a usted es forma individual o almacenara respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: ninguno solo se le pedirá responder el cuestionario.

Su participación en el estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

Beneficios: usted se beneficiará con conocer los resultados de la investigación por los medios mas adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional. Costos o incentivos

Usted no debería pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres, si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del participante:

Si usted se siente incomodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de ese en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con la ***Lic. Suarez Vega Anamelba Rubí***, y/o al comité que, valido el presente estudio, Dra Yenny m. bellido fuentes, presidenta del comité de ética de la universidad privada Norbert Wiener, para la investigación de la universidad Norbert Wiener, telf... 7065555 anexo 3285, comite.etica@uwiener.edu.pe

Consentimiento

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante
Nombre
Dni

investigadora
nombre
DNI

Anexo 4.

6.4. Informe del asesor de Turnitin

● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	uwiener on 2023-10-02 Submitted works	3%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
3	uwiener on 2023-04-02 Submitted works	2%
4	scielo.br Internet	1%
5	researchgate.net Internet	1%
6	Universidad Tecnologica del Peru on 2025-01-07 Submitted works	<1%
7	Universidad Wiener on 2025-08-08 Submitted works	<1%
8	uwiener on 2024-02-25 Submitted works	<1%