

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERIA



**Sobrecarga laboral y salud mental en internos de enfermería de las
universidades de la provincia del Santa, 2024**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Autor:

Tapia Utrilla, Danny Jim

Asesora:

Moran Silva Rosa María

ORCID: 0000-0003-4674-0007

Chimbote-Perú

2025

INDICE GENERAL

INDICE GENERAL.....	ii
INDICE DE TABLAS.....	iii
INDICE DE FIGURAS.....	iv
PALABRAS CLAVES.....	v
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD.....	vi
TITULO.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRAC.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
METODOLOGÍA.....	23
RESULTADOS.....	26
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	35
CONCLUSIONES.....	40
RECOMENDACIONES.....	41
AGRADECIMIENTO.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
ANEXOS Y APÉNDICES.....	57

INDICE DE TABLAS

N°	Descripción	Pág.
Tabla 1	Sobrecarga laboral de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024	26
Tabla 2	Salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.	27
Tabla 3	Sobrecarga laboral y depresión de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.	28
Tabla 4	Sobrecarga laboral y ansiedad de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.	29
Tabla 5	Sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024	30
Tabla 6	Relación entre sobrecarga laboral y depresión en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa,2024	32
Tabla 7	Relación entre sobrecarga laboral y salud mental en la ansiedad en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa,2024	33
Tabla 8	Relación entre sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024	34

INDICE DE FIGURAS

Nº	Descripción	Pág.
Figura 1	Sobrecarga laboral y depresión en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa,2024	73
Figura 2	Sobrecarga laboral y ansiedad en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa,2024	74
Figura 3	Sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024	75

PALABRAS CLAVES

Tema	Sobrecarga laboral, salud mental, internos de enfermería
Especialidad	Enfermería

KEYWORDS

Tople	Work Overload, mental health, nursing interns
specialty	Nursing

Línea de investigación

Línea de programa	Salud pública
Área	Ciencias médicas y de salud
Sub área	Ciencias de la salud
Disciplina	Salud Pública

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado “Sobrecarga laboral y salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024” del (a) estudiante: **Danny Jim Tapia Utrilla**, identificado(a) con Código N° 1117100705, se ha verificado un porcentaje de similitud del 29%, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 31 de Enero de 2025



NOTA:

Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

**Sobrecarga laboral y salud mental en internos de enfermería de
las universidades de la provincia del Santa, 2024.**

*Work overload and mental health in nursing interns at the universities of
the province of Santa, 2024.*

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito determinar la relación entre la sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de universidades en la provincia del Santa en el año 2024. La investigación fue de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo constituida por 63 internos de enfermería, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se utilizó la técnica de encuesta, aplicando el test de sobrecarga laboral y el cuestionario SRQ-20 sobre salud mental, ambos validados por juicio de expertos, y los datos fueron procesados en el software SPSS versión 25. Los resultados indicaron que el 65.1% de los internos experimentaron un nivel medio de sobrecarga laboral, el 15.9% reportó un nivel alto y el 19.0% presentó un nivel bajo. En relación a la salud mental, el 77.8% mostró una alta probabilidad de presentar problemas de salud mental, mientras que el 22.2% presentó baja probabilidad. Se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman (Rho) de 0.558 con un nivel de significancia de 0.00 ($p < .01$), lo que sugiere una correlación positiva moderada. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa. Se concluye que existe relación entre la sobrecarga laboral y la salud mental.

ABSTRAC

The purpose of this study was to determine the relationship between work overload and mental health of university nursing interns in the province of Santa in the year 2024. The research had a quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 63 nursing interns, selected by non-probabilistic sampling. The survey technique was used, applying the work overload test and the SRQ-20 questionnaire on mental health, both validated by expert judgment, and the data were processed in SPSS software version 25. The results indicated that 65.1% of the interns experienced a medium level of work overload, 15.9% reported a high level and 19.0% presented a low level. In relation to mental health, 77.8% showed a high probability of presenting mental health problems, while 22.2% presented a low probability. A Spearman correlation coefficient (Rho) of 0.558 was obtained with a significance level of 0.00 ($p < .01$), suggesting a moderate positive correlation. The null hypothesis is rejected and the alternative is accepted. It is concluded that there is a relationship between work overload and mental health.

INTRODUCCIÓN

Los jóvenes universitarios de las carreras sanitarias como enfermería están altamente expuesto a diversos contextos de sobrecarga laboral durante las prácticas hospitalarias debido a múltiples actividades que realizan, lo cual puede llegar al agotamiento, a largo plazo, estas condiciones pueden comprometer su bienestar general, disminuir la calidad de la atención proporcionada y aumentar el riesgo de errores en la práctica clínica (Lizana, 2020).

El ambiente de trabajo es el lugar donde desempeñan sus habilidades y conocimientos los internos de enfermería, de los cuales estudios revelaron que a un 62% la carga de trabajo les produce estrés, ansiedad y agotamiento. Esta sobrecarga laboral, caracterizada por largas horas de atención al paciente, alta presión emocional y un número elevado de tareas, se ha identificado como un factor crucial que afecta tanto la salud física como mental de los profesionales en formación (Huisacayna, Ninahuaman, Figueroa, y Semino, 2020).

En diversos países cerca del 50% de universitarios enfrentan problemas relacionados con la salud mental, ejemplo de ello es que aproximadamente el 20% padecen depresión, y más de la mitad de la población estudiada manifiestan al menos uno de los síntomas. del mismo modo, el 15% experimenta pensamientos suicidas, y cerca del 2% y el 3% ha intentado quitarse la vida. Es por ello que muchas universidades a nivel mundial, ven la necesidad de implementar los servicios de apoyo a la salud mental en sus campus (UNESCO, 2024).

A nivel global, la salud mental está experimentando un deterioro en personas de todas las etapas de la vida, incluyendo a la población estudiantil, que a menudo se ve afectada por síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad. La depresión se mantiene como uno de los trastornos mentales más prevalentes, afectando a las mujeres el doble que a los hombres. En los países industrializados, entre el 10% y el 15% de la población presenta este trastorno, mientras que, en los países en desarrollo, la tasa se eleva entre el 20% y el 40%. En lo que respecta a la ansiedad, la brecha en el acceso

al tratamiento es del 73,5% en la región de las Américas, 47,2% en América del Norte y 77,9% en América Latina y el Caribe (OMS, 2020).

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (2018) menciona que los trastornos depresivos están impactando a varios países, destacando Paraguay, que presenta un 9,4% de su población afectada, seguido por Brasil con un 9,3% y Perú con un 8,6%. En lo que respecta a la ansiedad, Brasil reporta un 7,5% de su población con este problema, mientras que Paraguay tiene un 6,8%, Chile un 5,5%, Argentina un 5,4% y Perú un 5,3%, entre otros países.

En Perú, se estima que alrededor de cinco millones de personas padecen problemas de salud mental que necesitan intervención profesional. En la última década, se han realizado esfuerzos para implementar reformas en el cuidado de la salud mental, buscando garantizar la disponibilidad de programas y servicios a nivel nacional a través de un modelo comunitario. Durante el primer trimestre de 2023, la Organización Panamericana de la Salud reportó 434,731 casos atendidos (OPS, 2023).

Un estudio epidemiológico de salud mental realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental en 2017 revela las tasas anuales de trastornos psiquiátricos en diferentes departamentos del país. Las ciudades con las tasas más altas de prevalencia son Puerto Maldonado (25,4%), Iquitos (24,4%), Tumbes (23,8%), Puno (22,1%) y Pucallpa (21,9%), seguido de Ancash con un 14,2% (OPS, 2023).

La sobrecarga laboral ha sido identificada en numerosos estudios como una de las principales amenazas para la salud mental de la población universitaria. Las largas jornadas de trabajo contribuyen al agotamiento físico y emocional, dificultando el manejo efectivo de situaciones estresantes. Las rotaciones nocturnas, especialmente en el ámbito de la salud, provocan alteraciones biológicas vinculadas al ritmo circadiano, afectando el sueño, las secreciones hormonales y el metabolismo. Además, el amplio campo de la enfermería y las constantes rotaciones entre diferentes servicios requieren un esfuerzo adaptativo significativo, lo que puede llevar a irritabilidad, ansiedad y trastornos del sueño (Cabrera, 2018).

Un estudio llevado a cabo en una universidad de Colombia revela que aproximadamente el 55% de los estudiantes reportan sentirse más irritables o tristes, mientras que el 48% ha experimentado intensos sentimientos de soledad y el 38% enfrenta dificultades para encontrar un propósito en la vida. Además, los problemas de depresión se han intensificado por el temor a que miembros de la familia contraigan alguna enfermedad o a que ellos mismos experimenten un deterioro en su salud (Chacon, 2020)

Diversos estudios previos se muestran a nivel internacional:

En China, Yu, Chao, Xueyan y Ming en 2024 se propusieron examinar la asociación entre la soledad y la salud mental en enfermeras, su estudio fue transversal con una muestra de 2.811 enfermeros. utilizaron el cuestionario (PHQ-9) y el cuestionario GAD-7. Los resultados revelaron que el 7.8% enfermeros presentaron síntomas depresivos, y el 6.7% signos de ansiedad. concluyeron que existe una asociación significativa entre la soledad y el deterioro de la salud mental.

En México, Rosales, Torres, Valdez, Cortaza y Díaz en el año 2023 estudiaron el nivel de salud mental en estudiantes de Enfermería, fue un estudio descriptivo y transversal con 183 estudiantes como muestra. utilizaron un cuestionario sociodemográfico y el cuestionario de Salud Mental de Lluich. Los resultados indicaron que el 66.7% presentó un nivel alto de salud mental. Además, se observó que los hombres tenían niveles de salud mental positiva inferiores a los de las mujeres. Los autores concluyeron que, aunque la mayoría de los estudiantes mostró un alto nivel de salud mental positiva, es recomendable fortalecer este aspecto en los varones.

Chávez, Marcet, Ramírez, Acosta y Samudio (2021) realizaron un estudio en Paraguay para analizar las características demográficas, laborales y el impacto psicológico en el personal de salud del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y del Ambiente. Este estudio descriptivo y transversal incluyó a 137 trabajadores de la salud, a quienes se les aplicaron cuestionarios para evaluar variables demográficas y factores relacionados con la ansiedad, la depresión y el síndrome de Burnout. Los resultados mostraron una prevalencia de ansiedad del 42.3% y de depresión del 32.8%,

con un mayor riesgo de ansiedad en hombres (54.2%) en comparación con mujeres (36%). Los autores concluyeron que los altos niveles de ansiedad, depresión y síndrome de Burnout destacan la vulnerabilidad del personal de salud y la necesidad de apoyo psicológico en el hospital.

Castro y Chantong (2020) realizaron un estudio en Ecuador para evaluar el impacto de la sobrecarga laboral en la calidad de vida de los profesionales de enfermería en el Hospital General Martín Icaza. Combinando enfoques cualitativos y cuantitativos, la investigación incluyó a 58 enfermeros y utilizó cuestionarios para medir la sobrecarga laboral y la calidad de vida. Los resultados mostraron que el 88% de personal presenta niveles elevados de sobrecarga laboral. Los autores concluyeron que la falta de un análisis situacional y organizacional impide identificar las necesidades específicas de cada área de la institución, siendo esta la principal causa del desequilibrio en la carga laboral. (Castro & Chantong, 2019)

Hernández (2019) llevó a cabo un estudio en Colombia con el propósito de identificar la prevalencia y los factores de riesgo asociados a los síntomas de ansiedad en estudiantes de enfermería. Esta investigación de tipo transversal analítico incluyó a 157 estudiantes y utilizó la escala de Zung para evaluar los síntomas de ansiedad. Los hallazgos indicaron que los problemas académicos, las dificultades económicas, los antecedentes psiquiátricos en la familia y la disfuncionalidad familiar (según el puntaje del APGAR familiar) son factores que contribuyen a la presencia de ansiedad en estos estudiantes. La prevalencia de ansiedad, según la escala de Zung, fue del 53.5% entre estudiantes de enfermería de los semestres 1 a 10, una cifra que resulta ser menor en comparación con otros estudios.

Así mismo, Lemos, Henao y López (2019) en Colombia tuvieron como objetivo determinar los niveles de salud mental y su asociación con variables psicológicas, fisiológicas y de educación en estudiantes de medicina colombianos, su estudio fue transversal con 217 estudiantes que se seleccionó aleatoriamente. Los resultados presentaron niveles altos de estrés (64%), depresión (56.2%) y ansiedad (48.3%). En

conclusión, la prevalencia de estrés y trastornos emocionales en estudiantes se ven afectados por los factores, dentro de ellos el que más influenció fue reacción agresiva.

Los estudios a nivel nacional son fundamentales, como la investigación de Escalante (2024), que analizó la asociación entre factores de riesgo y enfermedades mentales en estudiantes de enfermería de una universidad. Empleando una metodología cuantitativa, descriptiva y correlacional con un diseño no experimental y transversal, el estudio incluyó a 360 estudiantes, de los cuales se tomó una muestra de 186. Se utilizaron varios instrumentos: una ficha de registro de factores de riesgo, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario de Síntomas (SRQ). Los resultados revelaron que el 31.7% de los estudiantes presentaba síntomas de ansiedad y el 17.7% mostraba indicios de depresión, concluyendo que las tasas de ansiedad y depresión en general fueron relativamente bajas.

Culqui (2023) investigó la relación entre la sobrecarga laboral extrahospitalaria y desempeño del personal de salud en una clínica privada. El estudio, de enfoque cuantitativo, transversal y correlacional, incluyó una muestra de 25 profesionales de la salud. Se emplearon dos cuestionarios: uno para medir el exceso de horas extraordinarias en entornos no hospitalarios y otro para evaluar el desempeño laboral. Los resultados mostraron que la sobrecarga laboral extrahospitalaria se situó en niveles regulares (60%), mientras que el desempeño laboral alcanzó niveles altos (75%). El estudio concluyó que existe una relación entre la sobrecarga laboral y el desempeño en el trabajo.

Según Cerna (2023), el estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la sobrecarga laboral y la satisfacción del personal de enfermería en un hospital público. Se trató de una investigación básica, no experimental, correlacional y de corte transversal, que incluyó a una población de 53 enfermeros. Para ello, se utilizaron dos cuestionarios: uno para medir la sobrecarga laboral y otro para evaluar la satisfacción personal. Los resultados mostraron que el 49.1% de los participantes experimentó un alto nivel de sobrecarga laboral, mientras que el 26.4% se situó en un nivel regular y el 24.5% reportó un nivel bajo. Se concluyó que existe una relación inversa,

significativa y alta entre la sobrecarga laboral y la satisfacción del personal de enfermería.

Benites, Gómez y Jimenes (2023) realizaron un estudio para examinar la relación entre la sobrecarga laboral y la salud mental del personal del Centro de Salud. Utilizando una metodología hipotético-deductiva y un diseño no experimental de corte transversal, la muestra incluyó a 85 profesionales de la salud. Los resultados mostraron que con baja sobrecarga laboral, el 2.4% reportó salud mental regular y el 11.8% óptima; con sobrecarga media, el 27.1% mostró salud mental regular y el 23.5% óptima; y con alta sobrecarga, el 25.9% presentó salud mental deficiente. El estudio concluyó que existe una relación inversa significativa entre la sobrecarga laboral y la salud mental, con un coeficiente de correlación de -0.776 ($p < 0.000$).

Essenwanger (2023) identificó el nivel de salud mental en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad. La investigación, de diseño no experimental y descriptivo, utilizó un enfoque cuantitativo y transversal con una muestra de 66 estudiantes, evaluados mediante la escala de salud mental GHS de Golber. Los resultados indicaron que el 24% de los estudiantes presentó un alto nivel de salud mental, mientras que el 76% se ubicó en un estado medio, lo que significa que el 24% no mostró síntomas significativos. Se concluyó que la mayoría enfrenta dificultades relacionadas con ansiedad, depresión o trastornos psicósomáticos, lo que podría impactar su desarrollo profesional.

Lazo (2022) se propuso analizar la relación entre la sobrecarga laboral extrahospitalaria y el desempeño del personal de enfermería en una clínica privada. Este estudio fue de tipo cuantitativo, transversal y correlacional, y se realizó con una muestra de 207 trabajadores de la salud. Se aplicaron cuestionarios para evaluar tanto la sobrecarga laboral extrahospitalaria como el desempeño laboral. Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes (85.19%) presentó un nivel medio de sobrecarga laboral, mientras que solo el 10.85% reportó un nivel bajo y el 3.97% un nivel alto. La conclusión del estudio fue que existe una relación positiva débil y

significativa entre la sobrecarga laboral extrahospitalaria y el desempeño del personal de enfermería.

Estrada (2022) se propuso investigar la relación entre la salud mental y los factores de riesgo en usuarios internos de un centro de salud en Caluma. Utilizó una metodología básica y correlacional, aplicando los instrumentos de salud mental SRQ y un cuestionario de factores de riesgo. La muestra estuvo compuesta por los usuarios del centro de salud. Los resultados revelaron que el 82.6% de los encuestados mostró bajas probabilidades de sufrir depresión, aunque el 17.4% presentó un alto nivel de esta condición. En relación a la ansiedad, el 44.3% de los usuarios mostró bajas probabilidades de padecerla, mientras que el 55.7% evidenció altas probabilidades de sufrir trastornos relacionados. En conclusión, se hallaron diferencias significativas entre la salud mental y factores de riesgo laboral, como los ingresos económicos.

Velásquez (2022) se propuso analizar la relación entre la carga laboral y la satisfacción laboral en un Instituto Nacional de Salud. Para ello, empleó una metodología aplicada, descriptiva y correlacional, con un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 60 enfermeras, y se utilizó un cuestionario para medir la sobrecarga laboral. Los resultados indicaron que el 81.7% de las enfermeras reportó una carga laboral de nivel medio, mientras que el 15% la percibió como baja y el 3.3% como alta. Se concluyó que existe una relación inversamente proporcional y moderada entre la carga laboral y la satisfacción laboral en este grupo.

Zapana (2021) se propuso analizar la relación entre la carga laboral y las relaciones interpersonales del personal del servicio de Obstetricia y Neonatología en el Hospital Subregional de Andahuaylas. La investigación adoptó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental, correlacional y transversal, incluyendo a 105 profesionales de la salud en la muestra. Se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario para evaluar la carga laboral y una escala para medir las dimensiones de las relaciones interpersonales. Los resultados revelaron que el 81.9% del personal presentó un nivel medio de carga laboral, mientras que el 91.4% mostró un buen nivel en sus relaciones

interpersonales. Se concluyó que no hay una relación inversa ni significativa entre la carga laboral y las relaciones interpersonales.

Quispe (2021) realizó una investigación con el objetivo de identificar los factores de riesgo relacionados con la depresión en estudiantes de enfermería de una universidad. El estudio fue de carácter cuantitativo, con un diseño descriptivo, transversal y de nivel aplicativo, centrado en estudiantes de 2º a 5º año que mostraran algún grado de depresión. La muestra incluyó a 73 estudiantes, y se emplearon la "Escala de Depresión Autoaplicada" de Zung y un "Cuestionario de Factores de Riesgo Asociados a la Depresión" como instrumentos de medición. Los resultados indicaron que el 84% (61 estudiantes) presentaba depresión leve, mientras que el 16% (12 estudiantes) mostraba depresión moderada. La conclusión del estudio sugiere que los factores de riesgo están moderadamente asociados con la depresión en este grupo de estudiantes.

Quispe (2021) realizó una investigación con el objetivo de identificar los factores de riesgo relacionados con la depresión en estudiantes de enfermería de una universidad. El estudio fue de carácter cuantitativo, con un diseño descriptivo, transversal y de nivel aplicativo, centrado en estudiantes de 2º a 5º año que mostraran algún grado de depresión. La muestra incluyó a 73 estudiantes, y se emplearon la "Escala de Depresión Autoaplicada" de Zung y un "Cuestionario de Factores de Riesgo Asociados a la Depresión" como instrumentos de medición. Los resultados indicaron que el 84% (61 estudiantes) presentaba depresión leve, mientras que el 16% (12 estudiantes) mostraba depresión moderada. La conclusión del estudio sugiere que los factores de riesgo están moderadamente asociados con la depresión en este grupo de estudiantes.

Ramírez y Núñez (2021) se centraron en evaluar los niveles de salud mental positiva en estudiantes de enfermería de décimo semestre en una universidad de Arequipa. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional y no experimental, y la muestra estuvo compuesta por 33 estudiantes. Se emplearon cuestionarios para medir tanto la salud mental positiva como el nivel de autocuidado. Los resultados revelaron que el 85% de los participantes alcanzó un alto nivel de salud mental positiva, mientras que el 15% presentó un nivel regular. En conclusión, la

mayoría de los estudiantes mostró niveles de salud mental positiva predominantemente buenos en las seis dimensiones evaluadas, con un porcentaje menor en el nivel regular.

Según Jáuregui (2021), el estudio tuvo como objetivo comparar el nivel de salud mental positiva y las habilidades sociales en estudiantes de enfermería de una universidad pública durante la pandemia de COVID-19. Se trató de una investigación descriptiva comparativa y no experimental, con una muestra de 216 estudiantes. Se utilizó un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. Los resultados revelaron que el 59.3% de los estudiantes presentó un nivel medio de salud mental positiva, mientras que el 39.8% alcanzó un nivel alto. En conclusión, los estudiantes mostraron un nivel medio de salud mental positiva y habilidades sociales.

De manera similar, Tarqui (2021) se propuso investigar la relación entre la salud mental y el desempeño académico de los docentes de la Escuela de Enfermería de una universidad en Tacna. La investigación utilizó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental, abarcando a una muestra de 254 docentes. Se aplicó un cuestionario como técnica de recolección de datos. Los resultados mostraron que el 61.1% de los docentes presentó un alto nivel de salud mental, mientras que el 51.0% tuvo un desempeño académico en el rango promedio. Se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre la salud mental y el desempeño académico de los docentes.

Sánchez (2020) investigó la relación entre la sobrecarga laboral y el bienestar psicológico del personal de enfermería en el Hospital Nacional Dos de Mayo. Su estudio fue de tipo descriptivo, transversal y relacional, con una muestra de 75 enfermeros a quienes se les aplicó un cuestionario sobre sobrecarga laboral y bienestar psicológico. Los resultados mostraron que el 40% experimentó una sobrecarga laboral media, el 32% una baja y el 28% un alta. En cuanto a la sobrecarga física, el 60% presentó niveles medios, mientras que el 48% mostró una sobrecarga mental baja. En términos de bienestar psicológico, el 45.3% se ubicó en un nivel regular, el 42.7% en óptimo y el 12% en deficiente. Se concluyó que existe una relación directa entre la

sobrecarga laboral y el bienestar psicológico, con una correlación de Spearman de 0.722.

Ramírez (2020) tuvo como objetivo evaluar el estado de salud mental en estudiantes de psicología de una universidad. La investigación utilizó un diseño no experimental, transversal y prospectivo, y la población estuvo compuesta por 199 estudiantes de la escuela de psicología. Se aplicó la técnica de encuesta con un cuestionario como instrumento. Los resultados mostraron que el 60.8% (121) de los participantes presentaron una salud mental óptima, el 32.7% (65) tuvieron una salud mental adecuada, y el 6.5% (13) mostraron un deterioro en su salud mental. No se registraron casos de salud mental afectada entre los estudiantes. En conclusión, más del 60.8% de los estudiantes de psicología exhibieron un estado de salud mental óptimo, y ninguno presentó una salud mental afectada.

De manera similar, Machado, Costa, Moura y De Morales (2020) se propusieron evaluar los niveles de depresión en estudiantes de enfermería de una institución pública de educación superior y analizar su relación con aspectos de la vida académica. Este estudio analítico y cuantitativo incluyó a 203 estudiantes. Los resultados mostraron que el 19.2% de los participantes presentaba niveles de depresión moderados o severos. Se observó que los niveles más altos de depresión eran más comunes en mujeres, en quienes trabajaban más de 40 horas a la semana, y en aquellos que dedicaban más de 90 minutos a actividades académicas, además de relacionarse con 12 factores académicos específicos de la institución. En conclusión, los niveles de depresión en estos estudiantes superan los índices observados en la población general.

Ascona y Espinosa (2020) se propusieron identificar la relación entre la carga laboral y el bienestar psicológico en profesionales de enfermería. Este estudio fue cuantitativo, descriptivo y correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal, y contó con una muestra de 94 profesionales. Se utilizaron instrumentos para medir la sobrecarga laboral y la escala de Staveland. Los resultados indicaron que el 41.49% de los participantes presentó una carga laboral media, el 29.79% una carga alta y el 28.72% una carga baja. En cuanto al bienestar psicológico, el 53.19% mostró un estado

bueno, el 27.66% un nivel regular y el 19.15% un nivel malo. Se concluyó que existe una relación inversa entre la sobrecarga laboral y el bienestar psicológico en los profesionales de enfermería (Ascona y Espinoza, 2020).

Según Arteaga, Llaque, Jara y Yupari (2019), el estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre el estrés y la carga laboral en internos de medicina del Hospital Regional Docente de Trujillo. Este estudio descriptivo y correlacional incluyó a 90 internos y utilizó el cuestionario de carga laboral y el TEST MEDIC-ESTRÉS. Los resultados mostraron que el 60% de los internos presentaron carga laboral moderada y el 81.1% experimentó estrés severo, sin evidencias de carga laboral baja ni estrés leve. Además, el 44.4% con carga laboral media y el 36.7% con carga laboral alta también mostraron estrés severo. Se concluyó que existe una relación significativa entre la carga laboral y el estrés en los internos de medicina.

Perales et al. (2019) llevaron a cabo un estudio para identificar las diferencias en la frecuencia de problemas de salud mental entre estudiantes de cinco escuelas de una universidad. Este estudio transversal reveló que el 8.5% de los alumnos de primer año padecía depresión y el 3.2% sufría de angustia periódica. Se observó que la incidencia de problemas de salud mental aumentaba a medida que avanzaban en sus estudios, destacándose diferencias significativas en depresión, angustia y problemas relacionados con el alcohol. En conclusión, se encontraron tasas alarmantes de problemas de salud mental en los estudiantes de pregrado, sugiriendo que el entorno universitario puede agravar condiciones como la depresión, la ansiedad y el abuso de alcohol, especialmente en aquellos que ya llegan a la universidad con tales dificultades.

Benites (2019) llevó a cabo un estudio para analizar la relación entre la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa. Este estudio descriptivo y correlacional, con diseño no experimental y corte transversal, incluyó a 197 estudiantes de entre 15 y 18 años. Los hallazgos revelaron que el 45% de los participantes presentaba una salud mental deficiente, el 38% un estado regular, el 27% un estado bueno y solo el 1% un estado excelente. En términos de rendimiento académico, el 45% de los estudiantes no aprobó. La investigación

concluyó que no existe una relación significativa entre la salud mental y el rendimiento académico, sugiriendo que estas variables son independientes.

Murillo (2019) se propuso evaluar el nivel de salud mental positiva en estudiantes de la Facultad de Enfermería de una universidad. El estudio, de diseño descriptivo, transversal y no experimental, incluyó a 524 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 222. Los resultados revelaron que el 50.9% de los participantes tenía un nivel alto de salud mental positiva, el 47.7% un nivel medio y solo el 1.4% un nivel bajo. Los factores relacionados con la salud mental positiva mostraron los siguientes niveles: autocontrol (59.5%), autonomía (52.3%), resolución de problemas y autoactualización (48.2%), y habilidades interpersonales (65.3%). Se concluyó que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles altos o medios de salud mental positiva, mientras que una pequeña proporción mostró niveles bajos.

Comeca (2019) se propuso investigar la relación entre las ciberadicciones y la salud mental en estudiantes de segundo año de Medicina en una universidad. Este estudio cuantitativo y descriptivo incluyó a 100 estudiantes. Se emplearon el cuestionario SRQ para evaluar la salud mental y la Escala de Adicción a Internet de Lima para la recolección de datos. Los resultados mostraron que el 82.5% de los participantes presentó síntomas relacionados con trastornos psiquiátricos, y el 32.5% exhibió síntomas asociados a trastornos ansioso-depresivos. Se concluyó que existe una relación positiva del 36.25% entre las ciberadicciones y la salud mental de los jóvenes.

A nivel local también se realizó un estudio de sobrecarga laboral como es la investigación Medina (2022) propuso analizar la relación entre la sobrecarga laboral y el desempeño de los profesionales de enfermería en un hospital de Chimbote. Este estudio, de tipo experimental, descriptivo y transversal con un diseño correlacional, incluyó a 115 enfermeros como muestra. Se utilizó el cuestionario de sobrecarga laboral desarrollado por Santillán Rosales en 2015. Los resultados mostraron que el 49.6% de los enfermeros experimentó un nivel medio de sobrecarga laboral, el 27.8% reportó un nivel bajo y el 22.6% un nivel alto. Se concluyó que hay una correlación

positiva muy fuerte entre la carga física y los niveles de sobrecarga laboral, siendo especialmente notable en los niveles bajos y altos.

Para el presente estudio se toma en consideración 2 variables, la sobrecarga laboral y salud mental, ambas sustentadas en la teoría de la adaptación de Callista Roy.

La primera variable sobrecarga laboral se refiere a una situación en la que el interno de enfermería se siente abrumado por un exceso de trabajo, tareas o responsabilidades que superan su capacidad para manejarlas de manera efectiva. Esto puede resultar en un estrés significativo, lo que a su vez puede causar un desgaste psicológico y aumentar los niveles de fatiga tanto física como mental (Dionicia, 2018).

La sobrecarga laboral puede definirse como el volumen excesivo de tareas o procedimientos que deben realizar los profesionales de la salud, lo que está directamente vinculado a la calidad del cuidado del paciente. Esta situación afecta tanto el bienestar mental y psicológico como el físico del personal. A menudo, los internos de enfermería se ven desafiados para cumplir con todas las exigencias laborales, lo que a veces les obliga a prolongar sus actividades debido a la falta de tiempo (Mejía y Murga, 2019).

La sobrecarga laboral mental se refiere a la cantidad y tipo de información que un trabajador debe manejar en su puesto. Para el personal de enfermería, esto implica estar constantemente atento a su entorno y procesar la información y las instrucciones que surgen de diversas demandas. Es importante destacar que incluso las tareas más simples requieren procesos mentales como la percepción, la atención, la sensación y la memoria. Además, este trabajo demanda la aplicación de habilidades, experiencias y conocimientos previamente adquiridos (Medina, 2022).

Los factores principales que contribuyen a la sobrecarga laboral incluyen la cantidad de información recibida, la complejidad de las respuestas requeridas y el tiempo necesario para completarlas. Asimismo, las condiciones laborales, especialmente aquellas vinculadas al contenido y la organización del trabajo, también juegan un papel importante (Villar, 2022). Dedicar tanto tiempo al trabajo, reduce el espacio

para uno mismo, así como para la familia y los amigos. Los efectos psicológicos de la carga mental incluyen ansiedad, insomnio, depresión, pérdida de memoria y deterioro de las relaciones sociales (Torres, 2020).

Medina (2022) La sobrecarga laboral mental se puede clasificar en diversas categorías, como la presión por cumplir plazos, la atención requerida, la complejidad de las tareas, la monotonía, la iniciativa, el aislamiento, los horarios laborales, las relaciones interpersonales en el trabajo y las demandas generales. Esto implica que el cerebro debe procesar estímulos y responder de manera adecuada. Además, la carga mental está influenciada por el número de pasos necesarios para completar una tarea y, específicamente, por el tiempo que se requiere para que la persona forme en su memoria las respuestas a la información recibida.

Referente a la sobrecarga laboral física se refiere a la cantidad de actividad física realizada, esta actividad demanda un gasto de energía y cuanto mayor sea el esfuerzo requerido mayor será el nivel de agotamiento. El trabajo muscular implica el uso de una cantidad específica de fuerza y dependiendo de cómo se aplique esta fuerza para movilizar los músculos el trabajo puede clasificarse como estático o dinámico (Sotelo, 2018).

La sobrecarga física dinámica se refiere a la actividad física en sí misma y está íntimamente relacionada con el consumo de energía. Aunque las posturas de trabajo también generan un gasto energético adicional, lo más significativo de esta carga es el riesgo de lesiones musculares que pueden surgir de esfuerzos excesivos (Aguila, 2022). Este trabajo muscular es dinámico y se presenta durante movimientos repetitivos, como al transportar objetos que pesen tres kilogramos o más. Se consideran factores como el tipo de agarre, el desplazamiento horizontal de la carga, la torsión del tronco y la frecuencia de manipulación (Parra, 2010, como se citó en Santillán, 2015).

Entre los síntomas que se presentan se encuentran: falta de energía, estrés constante en el entorno laboral, ansiedad anticipatoria antes de comenzar la jornada, similar a la que muchos sienten los domingos al pensar en la semana siguiente. También se incluye la dificultad para desconectar del trabajo, la sensación de que el estrés laboral interfiere

con la vida cotidiana, el distanciamiento de amigos y familiares, una disminución en la calidad del trabajo a pesar del esfuerzo máximo, así como problemas de sueño y fatiga (Martins, 2024).

Las causas más frecuentes incluyen la extensión de las horas laborales, la acumulación de tareas administrativas junto con las responsabilidades asistenciales, y la insuficiencia de personal para atender adecuadamente a los pacientes (Bustamante, 2021). Esto ocurre cuando los músculos se contraen y relajan de manera repetitiva durante actividades de corta duración, como martillar, caminar o subir escaleras (Díaz M., 2018).

La sobrecarga física estática se refiere al esfuerzo necesario para mantener una postura fija durante períodos prolongados, sin cambios en la actividad. Esto incluye mantener posiciones estáticas, como estar sentado o de pie, sin variar la postura durante mucho tiempo (Medina, 2022). Asimismo, esto influye en la necesidad de contar con espacios de trabajo adecuados que faciliten los movimientos del cuerpo y proporcionen un asiento adecuado (Santillan, 2015). Además, los cambios en los horarios y la presión sobre los miembros superiores para alcanzar objetivos establecidos pueden hacer que la demanda exceda la capacidad del individuo (Abasi, 2015).

La segunda variable de este estudio es la salud mental, un aspecto crucial para esta investigación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental se define como un estado de bienestar integral que trasciende la simple ausencia de enfermedades o malestares físicos. Implica no solo la falta de trastornos o discapacidades, sino también la capacidad de una persona para realizar sus actividades diarias y enfrentar los desafíos cotidianos. No obstante, este bienestar puede verse comprometido por problemas como la ansiedad y la depresión, que pueden ser provocados por diversos factores.

Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2017), la salud mental va más allá de la mera ausencia de enfermedad; se relaciona con la forma en que una persona se desenvuelve en su vida cotidiana, abarcando aspectos como la familia, la educación, el trabajo, el ocio, las amistades, el hogar y la comunidad. Implica sentirse en paz consigo mismo,

estar satisfecho y disfrutar de la vida. Por su parte, la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC, 2022) define la salud mental como un estado en el que las personas reconocen sus habilidades, manejan el estrés, trabajan de manera productiva y contribuyen a sus comunidades. Además, incluye la capacidad de alcanzar objetivos personales, siendo importante para todos, no solo para quienes enfrentan trastornos mentales. Este estudio se centrará en la sintomatología de la depresión y la ansiedad.

La depresión es un trastorno emocional que trasciende las fluctuaciones normales del estado de ánimo, caracterizándose por una tristeza persistente y una notable falta de interés en actividades cotidianas. Aunque eventos significativos, como la pérdida de un ser querido o el desempleo, pueden actuar como desencadenantes, la depresión se manifiesta a través de síntomas tales como tristeza constante, pensamientos suicidas, disminución del placer en actividades previamente disfrutadas, cambios en el peso y el apetito, alteraciones en el sueño (ya sea insomnio o hipersomnias), agitación física y pensamientos recurrentes sobre la muerte (Goldman, 2020).

Los síntomas de la depresión abarcan un estado de ánimo bajo que puede presentarse como tristeza, llanto, irritabilidad o una sensación de vacío. También incluye la pérdida de interés o disfrute en actividades que solían ser placenteras. A diferencia de las fluctuaciones normales en el estado de ánimo, un episodio depresivo se distingue por su duración, ya que persiste la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. Otros signos frecuentes son la dificultad para concentrarse, sentimientos de culpa desmedida o baja autoestima, desesperanza sobre el futuro, pensamientos sobre la muerte o el suicidio, alteraciones en el sueño, cambios en el apetito o el peso, y una sensación continua de fatiga o falta de energía (OMS, 2023).

Esto puede impactar todos los ámbitos de la vida, desde las relaciones familiares y de amistad hasta el desempeño académico y laboral, y puede estar relacionado con la salud física. Cualquier persona puede verse afectada, especialmente quienes han experimentado abusos, pérdidas importantes u otros eventos estresantes, lo que incrementa su vulnerabilidad (OMS, 2023).

Para llevar a cabo el tamizaje, los estudiantes deben mostrar cambios persistentes en el estado de ánimo o pérdida de interés en actividades que solían disfrutar durante un periodo mínimo de dos semanas. Además, es fundamental prestar atención a síntomas adicionales, como un aumento del apetito o del sueño, reducción de la energía, sentimientos de desvalorización, pensamientos sobre la muerte o el suicidio, así como intentos suicidas. Estos síntomas deben representar un cambio significativo en comparación con su funcionamiento habitual (Academia Nacional de Medicina de México, 2017). La ansiedad es una patología recurrente que causa sufrimiento y discapacidad, afectando tanto el ámbito social como económico. Es más común en mujeres (7.7%) que en hombres (3.6%) (Chacon, Xatruch, Fernandez, y Murillo, 2021).

La ansiedad puede presentarse a través de una variedad de síntomas, tanto psicológicos como físicos, que incluyen dificultad para respirar, sensación de opresión en el pecho, sudoración, insomnio y temblores en las manos. Estos síntomas son reacciones naturales del cuerpo, que se activan en situaciones de estrés como parte de su mecanismo de supervivencia (Szydlo, 2024). De acuerdo con el MINSA (2022). Los síntomas frecuentes de la ansiedad abarcan taquicardia, nerviosismo, sudoración, dificultad para respirar, sensaciones anormales, sequedad en la boca, problemas para tragar y tensión muscular.

Además, los síntomas pueden incluir dolores o una fatiga tan abrumadora que genera angustia en quienes la padecen. Cualquier síntoma que se experimente puede dar lugar a pensamientos, sentimientos o comportamientos desmedidos, que se transforman en preocupaciones, miedos y pensamientos sobre posibles amenazas (Hermosa, et al, 2021). Entre los síntomas también se encuentran la inquietud, el miedo y sensaciones de malestar inminente. Es frecuente que se presenten temblores y dolores de cabeza, lo que puede complicar la diferenciación entre los síntomas de ansiedad y los de depresión cuando ambos se presentan simultáneamente (Mazzetti, Del Carmen, y Buztamante, 2015).

Los síntomas motores de la ansiedad incluyen temblores, inquietud, sobresaltos, tensión y malestar muscular. También se observan signos de hiperactividad autonómica, como palpitaciones, opresión en el pecho, dificultad para respirar, náuseas, mareos, sudoración excesiva, dolores abdominales, manos frías y húmedas, diarrea, problemas para tragar y escalofríos. La expectativa ansiosa se expresa a través de inquietud, sensación de amenaza, temores vagos, inseguridad y presentimientos sin un motivo claro. La vigilancia excesiva puede generar nerviosismo, impaciencia, irritabilidad, dificultades para concentrarse, hipervigilancia, insomnio y pesadillas (Hospital Victor Larco Herrera, 2021).

El trabajo de investigación referente a sobrecarga laboral y salud mental en internos de enfermería tiene a bien considerar la teoría de la adaptación de Callista Roy. El modelo de adaptación de Roy es una teoría innovadora en el ámbito del cuidado de la salud que se enfoca en cómo los pacientes se adaptan a su entorno. Según esta teoría, el papel de la enfermería es apoyar al paciente en su proceso de adaptación, con el fin de promover la salud y el bienestar (Castillo, 2015).

El ser humano es un individuo dotado de capacidades y recursos que le permiten adaptarse de manera efectiva a las diversas situaciones que enfrenta en su proceso de salud y enfermedad. La adaptación consiste en diferentes sistemas como es el sistema fisiológico incluyendo todos los aspectos biológicos y fisiológicos del individuo, también los sistemas psicológicos que abarcan los aspectos mentales y emocionales y por último los sistemas socioculturales que involucran el contexto social y cultural del individuo, incluyendo su entorno social y cultural (Valencia, Garcia, y Soto, 2016).

La salud se define como el estado y proceso mediante el cual una persona alcanza un nivel más completo e integrado de bienestar. Este proceso implica una adaptación continua al entorno, que está en constante cambio. Los profesionales de la salud pueden intervenir educando a las personas sobre sus respuestas a diferentes estímulos, utilizando técnicas que influyen en las conexiones cerebrales mediante la estimulación simpática, como las variaciones en los signos vitales (Smith y Pascale, citado por Benites, Gomez y Jimenez en 2023).

Esta investigación se apoya en la teoría de la adaptación, con el objetivo de examinar cómo los internos de enfermería que realizan turnos completos en su jornada laboral se adaptan a este nuevo estilo de vida. Para muchos de ellos, la transición de la vida universitaria a la práctica profesional representa un cambio significativo, lleno de expectativas y entusiasmo. Siguiendo el modelo de adaptación propuesto por Callista Roy, los jóvenes se enfocan en establecer una nueva rutina, realizando ajustes en sus hábitos para mejorar su estado de salud en esta nueva etapa de sus vidas.

La investigación propuesta se justifica teóricamente al buscar profundizar en el conocimiento y la comprensión de la sobrecarga laboral y la salud mental, utilizando teorías y conceptos fundamentales. Además, tiene como objetivo explorar y comprender la relación entre estos factores en los internos de enfermería.

La justificación práctica de esta investigación se fundamenta en la necesidad de identificar tanto la sobrecarga laboral como el estado de salud mental de los internos de enfermería. Además, se proporcionará información valiosa que permitirá abordar estos problemas mediante el diseño de programas y sesiones destinados a fortalecer el bienestar psicológico, en colaboración con las autoridades universitarias.

A nivel social, la investigación da conocimiento a las instituciones y a la comunidad sobre la relación de sobrecarga laboral y la salud mental de los jóvenes internos, de esta manera podrán conocer y elaborar programas y sesiones que promuevan la salud física y mental.

Para alcanzar los objetivos de este estudio, se utiliza el cuestionario como técnica metodológica para evaluar la relación entre sobrecarga laboral y salud mental. Una vez comprobada su validez y confiabilidad, este cuestionario podrá aplicarse en investigaciones similares y en otras universidades e instituciones en el futuro.

La justificación científica de esta investigación se fundamenta en la urgente necesidad de comprender y abordar la sobrecarga laboral y su impacto en la salud mental de los internos de enfermería. El estudio no solo proporcionará conocimientos y soluciones

valiosas, sino que también servirá como base para futuras investigaciones en este campo.

La salud mental es esencial para el bienestar integral del ser humano y su estudio es especialmente relevante en profesiones que requieren alta dedicación, como los internos de enfermería, a nivel regional se ha observado en los últimos años un aumento de los problemas de salud mental, los principales trastornos que afectan a la población en las distintas etapas de la vida incluyen: violencia familiar, trastornos mentales, trastornos afectivos, ansiedad, depresión, consumo de alcohol y drogas, psicosis e intentos de suicidio (DIRESA, 2023).

Los internos de enfermería que enfrentan una carga laboral excesiva tienen una mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, así como síntomas físicos asociados al estrés, que pueden incluir dolores de cabeza, trastornos del sueño y problemas digestivos (Payfit, 2023).

La pérdida de salud mental en la población universitaria es un fenómeno común vinculado a diversos factores que impactan tanto el bienestar emocional y psicológico del estudiante como sus aspectos sociales y académicos (Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, 2021). En Perú, los jóvenes de entre 15 y 29 años representan aproximadamente el 36% de la población total con educación superior (INEI, 2023). Muchos jóvenes presentan síntomas como nerviosismo, tensión o inquietud (55%); alteraciones en los patrones de sueño (56,4%); y cansancio o aburrimiento (51,1%). Además, el 44% de los encuestados informa sentir tristeza, y el 47,5% ha experimentado dolores persistentes en la cabeza, el cuello o la espalda (Casorla, Zegarra, Zoto, y Castilo, 2022).

Esta investigación se enfoca en analizar la influencia de la sobrecarga laboral en la salud mental de los internos de enfermería de distintas universidades en la provincia del Santa, se busca comprender las dinámicas que afectan a estos estudiantes en su formación, así como las posibles repercusiones en su salud.

Por todo lo mencionado se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Existe relación entre sobrecarga laboral y la salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024?

Las variables identificadas son sobrecarga laboral y salud mental.

Variable 1

sobrecarga laboral

Definición conceptual:

Sobrecarga laboral es una situación en la que una persona se ve abrumado por un volumen excesivo de trabajo, tareas o responsabilidades que exceden su capacidad para gestionarlas de manera eficaz, en cuanto a calidad y cantidad, se genera un estrés considerable, que puede llevar a un desgaste psicológico, elevando así los niveles de cansancio físico y mental entre los profesionales (Dionicia, 2018).

Definición operacional:

La información de sobrecarga laboral es medida por el cuestionario sobrecarga laboral, Santillán (2015) teniendo como dimensiones sobrecarga mental y sobrecarga física, se operacionalizará en escala ordinal con la siguiente baremación:

carga laboral alta: de 110-144

carga laboral media: 73-109

carga laboral baja: 36-72

Variable 2

salud mental

Definición conceptual:

La salud mental es un estado de bienestar mental, no solo la falta de alguna enfermedad o malestar en salud, es algo más que la carencia de algún trastorno o discapacidad, se puede decir que es un estado en que la persona realiza sus actividades y enfrenta día a día, en muchos casos se ve afectado por problemas de ansiedad y depresión provocados por diversos factores (OMS, 2022).

Definición operacional:

La información que se maneja sobre salud mental es medida por el instrumento de estudio de la investigación llamado escala de evaluación SRQ de la OMS, adaptado

por Estrada (2021) que consta de dimensión en síntomas de ansiedad y depresión, se tiene la siguiente baremación en escala ordinal:

Ansiedad

Alta probabilidad: 6-10 pts.

Baja probabilidad: 0-5 pts.

Depresión

Alta probabilidad: 7-12 pts.

Baja probabilidad: 0-6 pts.

Salud Mental

Baja probabilidad de sufrir enfermedad mental: 0 – 11 pts.

Alta probabilidad de sufrir enfermedad mental 12- 22 pts.

El estudio presentó como hipótesis

Hi: Existe relación significativa entre sobrecarga laboral con la salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del santa 2024

Ho: No existe relación significativa entre sobrecarga laboral con la salud mental en internos de enfermería de las universidades de provincia del santa 2024

Objetivo general:

Determinar la relación entre sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

Objetivos específicos:

1. Estimar la sobrecarga laboral de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024
2. Identificar la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024
3. Establecer la relación entre sobrecarga laboral y salud mental en depresión en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.
4. Establecer la relación entre sobrecarga laboral y salud mental en la ansiedad en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

METODOLOGÍA.

Tipo y Diseño de investigación.

Según su finalidad el estudio fue de tipo básica, por su alcance relacional.

De diseño no experimental de corte transversal según Hernández-Sampieri y et al. (2018) y descriptiva correlación según Sánchez- Carlessi (2016).

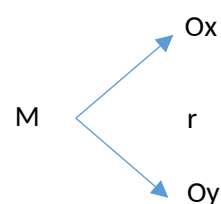
El estudio presenta siguiente esquema de Sánchez- Carlessi (2016):

M: Internos de enfermería

Ox: Observación de la Sobrecarga laboral

Oy: Observación de la Salud mental

r: Correlacional



Población y Muestra

La población estuvo conformada por 63 internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, así mismo, la muestra para este estudio fue conformada por la misma cantidad de la población de 63 internos, siendo una muestra censal, durante el periodo setiembre -octubre del 2024.

Universidades	Internos de enfermería
Universidad San Pedro	10
Universidad Nacional del Santa	38
Universidad Los Ángeles de Chimbote	15

Muestreo:

El presente estudio se realizó a través de un muestreo no probabilístico, como lo mencionó Albornoz et al (2023). Siendo de tipo Censal (Hayes, 1999 citado en García 2019)

Criterios de inclusión:

Todos los internos de enfermería del Noveno ciclo hasta el décimo ciclo que estén matriculados en el semestre 2024-II de las universidades de la provincia del Santa (USP, UNS, ULADECH)

Criterios de exclusión:

Alumnos e internos de otras carreras y aquellos que no deseen participar del estudio

Alumnos e internos de otras universidades que no pertenecen a la USP, UNS o ULADECH

Técnicas e instrumentos de investigación

Técnicas: Encuesta

Instrumentos

Test de sobrecarga laboral

Fue elaborado por Santillán. en 2015, tiene por objetivo evaluar la sobrecarga laboral a nivel universitario, está distribuido en dos dimensiones carga mental y carga física, consta de 36 ítems de escala Likert del siguiente tipo casi siempre, a veces, casi nunca y nunca, el mínimo puntaje es 1 y máximo puntaje es 5 puntos, el cual tendrá la siguiente baremación:

carga laboral alta: de 110-144

carga laboral media: 73-109

carga laboral baja: 36-72

Cuestionario de salud mental SRQ

Elaborado por OMS (1975), adaptado por Estrada (2021), está diseñado para detectar posibles casos y tiene un amplio uso en el campo de la atención primaria. Se desarrolla a través de una encuesta con ítems que se dividen en síntomas de ansiedad y depresión. Consta de 20 preguntas, con respuesta de si y no teniendo como puntaje 0 y 1 respectivamente, el cual tendrá la siguiente baremación:

Ansiedad

Alta probabilidad: 6-10 pts.

Baja probabilidad: 0-5 pts.

Depresión

Alta probabilidad: 7-12 pts.

Baja probabilidad: 0-6 pts.

Salud Mental

Baja probabilidad de sufrir enfermedad mental: 0 – 11 pts.

Alta probabilidad de sufrir enfermedad mental 12- 22 pts.

Validez y Confiabilidad

Validez

La validez se realizó a través de 3 jueces de expertos conformados por 2 enfermeros y un psicólogo.

El instrumento sobrecarga laboral en el estudio de Santillán, R. (2015) fue validado por 3 expertos teniendo un nivel de concordancia de 0.98

En el caso del instrumento de salud mental SRQ de la OMS, adaptado por Estrada en 2021, fue validado por 5 jueces de expertos en el 2021, con especialistas en psicología, medicina general y salud ocupacional

Confiabilidad:

Para confiabilidad se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.92 para el instrumento de sobrecarga laboral y un Alfa de Cronbach de 0.713 para el instrumento de salud mental.

Para el instrumento de sobrecarga laboral en el estudio de Medina (2022) se midió el nivel de confiabilidad dando un resultado en el Alfa de Cronbach de 0.80. lo cual lo hace confiable, del mismo modo en el estudio de Santillán 2015, se midió el nivel de confiabilidad dando un resultado 0.807 en el Alfa de Cronbach.

Para el cuestionario de salud mental SRQ cabe mencionar que presenta una confiabilidad previa con un KR20 de 0.91 utilizado para escala dicotómica, lo que significa que es altamente confiable para la investigación (Estrada., 2022).

RESULTADOS

Resultados descriptivos

Tabla 1

Sobrecarga laboral de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Sobrecarga laboral	N	%
Baja	12	19.0
Media	41	65.1
Alta	10	15.9
Total	63	100.0

Fuente: base de datos del cuestionario sobrecarga laboral

En la tabla 1, los resultados muestran que, del total de 63 internos de enfermería, el 65.1% experimentaron un nivel medio de sobrecarga laboral, el 15.9% reporta un nivel alto, mientras que el 19.0% indica un nivel bajo de sobrecarga.

Tabla 2

Salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Salud mental	N	%
baja probabilidad	14	22.2
alta probabilidad	49	77.8
Total	63	100.0

Fuente: base de datos del cuestionario salud mental SRQ

En la tabla 2 se observó que, de un total de 63 internos de enfermería, el 77.8% mostró una alta probabilidad de problemas de salud mental, mientras que solo el 22.2% presentó una baja probabilidad.

Tabla 3

Relación entre sobrecarga laboral y depresión de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Depresión	Sobrecarga laboral						Total	
	Baja		Media		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Baja probabilidad	11	91.7	7	17.1	0	0.0	18	28.6
Alta probabilidad	1	8.3	34	82.9	10	100	45	71.4
Total	12	100	41	100	10	100	63	100

Rho= 0.626; $p = 0,00 (< 0.01)$

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3 se observa que del 100% (41) de internos de enfermería con sobrecarga laboral nivel medio, el 82.9% (34) presentó alta probabilidad de depresión y el 17.1% (7) baja probabilidad; del 100% (12) de la población con sobrecarga laboral baja, el 91.7% (11) evidencio baja probabilidad de depresión y solo el 8.3% (1) alta probabilidad, el 100% (10) de la población con sobrecarga laboral alta también presentó alta probabilidad de depresión.

Tabla 4

Relación entre sobrecarga laboral y ansiedad de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Ansiedad	Sobrecarga laboral						Total	
	Baja		Media		Alta			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baja probabilidad	4	33.3	6	14.6	0	0.0%	10	15.9%
Alta probabilidad	8	66.7	35	85.4	10	100%	53	84.1%
Total	12	100	41	100	10	100%	63	100.0%

Rho= 0.271; $p = 0,031 (< 0.05)$

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4 se observa que del 100% (41) de internos de enfermería con nivel medio de sobrecarga laboral, el 85.4% (35) presentó alta probabilidad de ansiedad y el 14.6% (6) baja probabilidad; del 100% (12) de la población con sobrecarga laboral baja, el 66.7% (8) evidencio alta probabilidad de ansiedad mientras que el 33.3% (4) baja probabilidad; por otro lado, el 100% (10) de la población con sobrecarga laboral alta también evidencia tener alta probabilidad de ansiedad.

Tabla 5

Relación entre sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Salud mental	Sobrecarga laboral						Total	
	Baja		Media		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Baja probabilidad de problema mental	9	75	5	12.2	0	0.0	14	22.2
Alta probabilidad de problema mental	3	25	36	87.8	10	100	49	77.8
Total	12	100	41	100	10	100	63	100.0
Rho= 0.558; $p = 0,00 (< 0.01)$								

Fuente: elaboración propia

En la tabla 5 se observa que, del 100% (41) de internos de enfermería que presentó sobrecarga laboral nivel medio, el 87.8% (36) evidenció alta probabilidad de problemas mentales, mientras que el 12.2% (5) baja probabilidad de problemas mentales; mientras que del 100% (12) de internos de enfermería con sobrecarga laboral baja, el 75% (9) baja probabilidad de problemas mentales y el 25% (3) alta probabilidad de problemas mentales.

1. formulación de hipótesis

Hi: Existe relación significativa entre sobrecarga laboral con la salud mental en internos de enfermería de las universidades de Chimbote 2024

Ho: No existe relación significativa entre sobrecarga laboral con la salud mental en internos de enfermería de las universidades de Chimbote 2024

2. Elección del nivel de significancia

Nivel de confianza = 95% (0.95)

Nivel de significancia: $\alpha=0.05$

3. Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
sobrecarga laboral	,331	63	,000	,759	63	,000
salud mental	,480	63	,000	,513	63	,000
Depresión	,449	63	,000	,566	63	,000
Ansiedad	,508	63	,000	,439	63	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Si $n > 50$ se considera Kolmogórov-Smirnov	Si $p < 0.05$ la distribución no es normal
Si $n \leq 50$ se considera Shapiro-Wilk	Si $p > 0.05$ la distribución es normal

Los valores p (Sig) de las variables en estudio para ambas pruebas son inferiores a 0.05, lo que significa que no existe una distribución normal, en tal sentido, se debe evaluar a través de pruebas no paramétricas.

4. Establecer una regla de decisión

Si el valor de $p < \alpha$, Ho se rechaza

Si el valor de $p > \alpha$, Ho se acepta

$P= 0.10$, tenemos alguna evidencia que Ho no es verdadera

$P= 0.05$, tenemos fuerte evidencia que Ho no es verdadera

$P= 0.01$, tenemos muy fuerte evidencia que Ho no es verdadera

$P= 0.001$, tenemos una extremadamente fuerte evidencia que Ho no es verdadera

5. Seleccionar el estadístico de prueba a aplicar

Se utilizó la prueba de correlación de Rho de Spearman

6. correlaciones

Tabla 6

Relación entre sobrecarga laboral y depresión en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

Correlación	Sobrecarga laboral	
		p-valor
Rho de Spearman	Salud mental - Depresión	Coefficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 6 se encontró que existe una relación positiva alta y significativa entre la sobrecarga laboral y la depresión de los internos de enfermería en las universidades de la provincia del Santa en 2024. Se observó el nivel de significancia de 0.00 ($p < .01$) y un coeficiente Rho de Spearman de 0.626 por lo que se afirma con un 99% de confianza la relación de ambas variables.

Tabla 7

Relación entre sobrecarga laboral y ansiedad en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

Correlación	Sobrecarga laboral		
		Estadístico	p-valor
Rho de Spearman	Salud mental	Coefficiente de correlación	0.271
	Ansiedad	Sig. (bilateral)	0.031
		N	63

La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 7 se encontró que existe una relación positiva débil y significativa entre sobrecarga laboral y ansiedad de los internos de enfermería en las universidades de la provincia del Santa en 2024. Se observó el nivel de significancia de 0.031 ($p < .05$) y un Rho de Spearman de 0.271 por lo que se afirma con un 95% de confianza la relación entre ambas variables.

Tabla 8

Relación entre sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

Correlación		Sobrecarga laboral	
		Estadístico	p-valor
Rho de Spearman	Salud mental	Coefficiente de correlación	0.558
		Sig. (bilateral)	0.00
		N	63

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 8 se presentó los resultados de un análisis que examina la relación entre la sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería en las universidades de la provincia del Santa en 2024. Este análisis utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (Rho), que fue apropiado dado que las pruebas de normalidad previas indicaron que las variables no siguen una distribución normal.

Se observa el nivel de significancia de 0.00, ($p < .01$) y un coeficiente Rho de Spearman de 0.558 por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que existe una relación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la sobrecarga laboral y la salud mental

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En la presente investigación se examina la relación entre la sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería en las universidades de la provincia del Santa. Para el objetivo específico 1 se identifica que un alto porcentaje de internos de enfermería (65.1%) experimenta sobrecarga laboral medio y menos del 20% niveles altos de sobrecarga siendo en su mayoría mujeres con edades entre los 22 a 24 años lo cual es esperable en una población de internos universitarios, esta disparidad de género es consistente con la tendencia histórica de la profesión de enfermería.

Los resultados de esta investigación son consistentes con los hallazgos de estudios previos realizados por Culqui (2023), Cerna (2023), Lazo (2022), Velásquez (2022), Medina (2022), Zapana (2021), así como por Castro y Chantong (2020) en Ecuador, y Arteaga, Llaque, Jara y Yupari (2019). Todos estos estudios coinciden en que existe un alto porcentaje de sobrecarga laboral media entre el personal de enfermería, uno de los factores que está influenciando en ello son las horas de trabajo en hospitales o postas debido a que más del 50% de los internos de enfermería indican hacer horas extras o prolongar su tiempo de trabajo durante sus turnos.

Según Dionicia (2018) la sobrecarga laboral es una situación en la que el interno de enfermería se siente abrumado por un exceso de trabajo, tareas o responsabilidades que superan su capacidad para manejarlas de manera efectiva. Esto resulta un problema significativo, lo que a su vez causa un desgaste psicológico y aumenta los niveles de fatiga tanto física como mental. La sobrecarga laboral ha sido identificada en numerosos estudios como una de las principales amenazas para la salud mental de la población universitaria. Las largas jornadas de trabajo contribuyen al agotamiento físico y emocional, dificultando el manejo efectivo de situaciones estresantes (Cabrera, 2018).

Para el objetivo específico 2 se identifica que un gran porcentaje de internos de enfermería (77.8%) presenta alta probabilidad de problemas de salud mental tanto en depresión como en ansiedad, siendo las edades entre 22 a 24 años los de mayor

porcentaje con alta probabilidad al igual que el género femenino debido a que constituye la mayor cantidad de la muestra. Los resultados guardan coincidencia con las investigaciones de Essenwanger (2023) y Becerra (2021) donde a través de sus resultados muestran como 76% de su población presenta altas probabilidades de problemas mentales incluyendo la ansiedad y depresión, así como un grupo reducido con buen estado de salud.

Por el contrario, en la investigación de Estrada (2022) demuestra que, de los internos de enfermería de un centro de salud, el 82,6% no presentan probabilidad de problemas en su salud mental para la dimensión depresión sin embargo para la dimensión ansiedad muestra un porcentaje mayor al 50% con alta probabilidad de problemas de salud mental. Estos resultados comparten información con lo mencionado por la OPS en 2023, donde menciona que en el Perú cerca de 5 cinco millones de personas padecen problemas de salud mental, de los cuales el Instituto Nacional de Salud Mental revelo que en Ancash existe un 14.2% de la población con problemas de salud mental, esto incluye a muchos jóvenes universitarios.

Para el objetivo específico 3 se identifica que del 100% (41) de internos de enfermería con sobrecarga laboral nivel medio, el 82.9% (34) también presentó alta probabilidad de depresión, así mismo en el análisis inferencial se obtuvo una relación positiva alta y significativa entre la sobrecarga laboral y la depresión con un Rho de Spearman de 0.626 y significancia 0.00, lo cual demuestra que, ante el aumento de la sobrecarga laboral, también aumenta la probabilidad de problemas en salud mental en la dimensión depresión, siendo esta dimensión la que cuenta con la mayoría de los internos con altas probabilidades.

Estos resultados presentan similitud con la investigación de Lemos, Henao y López (2019) ya que demuestra un alto porcentaje de internos con probabilidades de problemas depresivos siendo 56.2% del total. Por otro lado, los resultados de esta investigación difieren con el estudio de Estrada (2022), Quispe (2021) y Machado, Costa, Moura y De Morales (2020) ya que demuestra que los internos de un centro de salud presentan bajas probabilidades de afección depresiva y solo un porcentaje mínimo se encuentra con depresión alta siendo esto inferior al 50%.

Los trastornos depresivos están impactando a varios países, destacando Paraguay, que presenta un 9,4% de su población afectada, seguido por Brasil con un 9,3% y Perú con un 8,6% (OPS, 2018). En Colombia se revela que aproximadamente el 55% de los estudiantes reportan problemas depresivos, lo cual significa que la depresión está presente en la población universitaria a nivel mundial (Chacon, 2020)

Para el objetivo específico 4 se identifica se identifica que del 100% (41) de internos de enfermería con nivel medio de sobrecarga laboral, más del 50% (45) presentó alta probabilidad de ansiedad, también se encontró una relación positiva débil y significativa entre sobrecarga laboral y salud mental en la dimensión ansiedad, con un Rho de Spearman de 0.271 y una significancia de 0.031 afirmando con un 95% de confianza la relación entre la sobrecarga laboral con ansiedad, la debilidad de la correlación entre ansiedad y sobrecarga laboral indica que puede haber otros factores que también están influyendo en esta variable

por otra parte, se identificó que existe un gran porcentaje de internos de enfermería que presenta alta probabilidad de problemas de ansiedad siendo esto un 77.8%, sin embargo, la debilidad de esta correlación indica que también existe otros factores, más allá de la sobrecarga laboral que podrían estar influyendo en los niveles de ansiedad. Estos estudios difieren con la investigación de Escalante (2024) y Comeca (2019) donde demuestra que de los internos de enfermería menos del 50% presenta síntomas ansiosos y los demás estudiantes se encuentran con buen estado de salud mental.

Los síntomas de la ansiedad como preocupación, dificultad para concentrarse en el entorno laboral, fatiga o cansancio anticipatoria antes de comenzar la jornada, tienen como una de las causas a la sobrecarga laboral que afecta a las personas a diario, también se incluye la dificultad para desconectar del trabajo, la sensación de que esto interfiere con la vida cotidiana, el distanciamiento de amigos y familiares, una disminución en la calidad del trabajo a pesar del esfuerzo máximo, así como problemas de sueño y fatiga. (Martins, 2024). Como lo menciona la OPS (2018) En el Perú existe un 5,3% de la población que padece de problemas de ansiedad, incluyendo jóvenes de diferentes universidades, y que a su vez muchos de ellos no buscan ayuda ni ven el apoyo de su casa de estudios y termina complicando su salud mental

Para el objetivo general los resultados revelan que del 100% (41) de internos de enfermería con sobrecarga laboral medio, el 85.8% (36) evidencia alta probabilidad de problemas mentales, mientras que del 100% (12) con sobrecarga laboral baja, el 75% (9) presenta baja probabilidad de problema mental. En el análisis inferencial se muestra el nivel de significancia de 0.00 y Rho de spearman de 0.558, lo cual demuestra que existe relación positiva moderada y significativa entre ambas variables, esta relación indica que a medida que aumenta la sobrecarga laboral, tiende a aumentar la probabilidad de problemas en la salud mental de los internos de enfermería, así mismo se identifica que el género predominante es el femenino.

Los resultados se asemejan con la investigación de Benites, Gómez y Jimenes (2023), Ascona y Espinosa (2020) donde demuestra que la sobrecarga laboral está relacionada con la salud mental, de manera negativa y positiva con un coeficiente de correlación de -0,776, significativo con p valor de 0,000 y 0.718, significativo con un p valor de 0.00 respectivamente, ambos estudios coinciden que ante el aumento de la sobrecarga laboral disminuye el buen estado de la salud mental (Benites, Gómez, y Jimenes, 2023)

Estos resultados se apoyan en el concepto de Mejía y Murga (2020) donde definen la sobrecarga laboral como el volumen excesivo de tareas o procedimientos que realiza los profesionales de la salud y que esto afecta la salud mental, tanto en el bienestar mental y psicológico como el físico del personal, a menudo los internos de enfermería se ven desafiados para cumplir con todas las exigencias laborales, lo que a veces les obliga a prolongar sus actividades debido a la falta de tiempo.

Payfit (2023) también menciona que los internos de enfermería que enfrentan una carga laboral excesiva tienen una mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, así como síntomas físicos asociados al estrés, que pueden incluir dolores de cabeza, trastornos del sueño y problemas digestivos

Según la teoría de Callista Roy, el interno de enfermería es un sistema adaptativo que interactúa continuamente con su entorno, el cual, en este caso, corresponde a su entorno laboral dentro del hospital donde lleva a cabo sus prácticas. Se compone de

varios subsistemas interrelacionados que incluyen el físico, el psicológico, el social y el espiritual, cada uno de los cuales influye en su capacidad para adaptarse y responder a los desafíos del entorno.

En lo físico se relaciona con el agotamiento que pueden experimentar los internos debido a la sobrecarga laboral, como cansancio, alteraciones en el sueño, o somatización de estrés, en lo psicológico se refiere a los procesos emocionales y mentales, como la ansiedad, el estrés, la depresión que podrían verse afectados por la carga de trabajo, en cuanto a lo social involucra las interacciones del interno con otros miembros del equipo de salud, supervisores, pacientes y compañeros de trabajo, en lo espiritual hace referencia a las creencias y valores que el interno tiene, y cómo la sobrecarga laboral podría afectar su sentido de propósito o bienestar.

El interno de enfermería recibe estímulos de adaptación que incluyen la forma en que percibe y maneja la ansiedad y la presión. La capacidad de adaptarse se influye por factores personales, como la resiliencia donde los internos con mayor gestión mejor la sobrecarga laboral y adaptarse sin afectar su salud mental, La habilidad del interno para manejar las emociones, establecer límites y buscar apoyo juega un papel crucial en la adaptación a la sobrecarga laboral.

CONCLUSIONES

La mayor parte de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024 presentan un nivel medio de sobrecarga laboral.

Los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024 en su mayoría presentan alta probabilidad de afrontar problemas de salud mental.

Existe una relación positiva alta y significativa entre la sobrecarga laboral y la salud mental en la dimensión depresión en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Existe una relación positiva débil y significativa entre la sobrecarga laboral y la salud mental en la dimensión ansiedad en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Se concluye que existe relación significativa entre sobrecarga laboral y salud mental en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

RECOMENDACIONES

Se recomienda a las universidades a implementar programas de apoyo psicológico y sesiones de asesoramiento para internos de enfermería, donde puedan hablar sobre sus experiencias para mejorar su estado emocional.

Se recomienda a las universidades implementar talleres sobre técnicas de relajación y manejo del tiempo.

Se recomienda promover una cultura de apoyo entre los internos, el personal docente y clínico, donde se reconozca la importancia de la salud mental y se fomente la comunicación abierta.

Se recomienda fomentar colaboraciones entre universidades, hospitales y organizaciones de salud mental para desarrollar recursos y programas de intervención.

Se recomienda a las universidades reevaluar la carga de trabajo en los hospitales, postas o centros de salud a los internos de enfermería, buscando un balance que les permita aprender sin comprometer su salud mental.

Se recomienda a las universidades educar a los internos sobre la importancia de establecer límites en su trabajo y tiempo personal para prevenir el agotamiento.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la fortaleza, sabiduría y paciencia necesarias para llevar a cabo esta investigación, siendo su guía mi fuente de inspiración. A mi familia, por su apoyo constante y sacrificio, que han sido esenciales para superar los retos y alcanzar este logro.

A la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote por permitirme realizar mi investigación en su comunidad académica, y especialmente a la dirección de enfermería por su apoyo en la aplicación de las encuestas a los estudiantes, lo cual fue fundamental para el desarrollo y la culminación exitosa de este estudio

Agradezco profundamente a la Universidad Nacional del Santa por brindarme la oportunidad de realizar mi investigación en su comunidad académica. Un especial reconocimiento a la directora de la escuela de enfermería por su apoyo y facilidades para aplicar las encuestas a los estudiantes, lo que fue clave para el éxito de esta

Agradezco a la Universidad San Pedro por haber sido el espacio donde me formé profesionalmente y desarrollar esta tesis. A los docentes, que enriquecieron mi formación académica y contribuyeron al éxito de este trabajo de investigación. Su orientación y compromiso fueron esenciales en cada fase del proyecto, proporcionando las herramientas necesarias para alcanzar este logro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abasi, T. (2015). Impact of Work Overload on Stress, Job Satisfaction, and Turnover Intentions with Moderating Role of Islamic Work Ethics *islámica*. *Department of Management, Riphah International University, Islamabad, Pakistan*, 2(1), 27-37. Recuperado de: https://www.msas.org/article_10101.html
- Academia Nacional de Medicina de México. (2017). Depresión en adolescentes: diagnóstico y tratamiento. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 60(5), 52-55. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422017000500052
- Aguila, S. (2022). *carga estática y dinámica*. Recuperado de procedimiento de evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales: <https://w3.ual.es/GruposInv/Prevencion/evaluacion/procedimiento/descargacompleta.pdf>
- Albeniz, I., y Foncesa, P. (2020). Guía promoción de bienestar emocional. España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/767166.pdf>
- Albornoz, Z., del Carmen, G., Sidel, A., Chuga, G., González, V., Herrera, M., Arteaga, D. (2023). *Metodología de la investigación aplicada a las ciencias de la salud y educación*. Ecuador: Mawil. (Tesis para obtener el título profesional de médico cirujano) Recuperado de <https://mawil.us/repositorio/index.php/academico/catalog/book/60>
- Arteaga, Q., Llaque, S., Jara, P., y Yupari, A. (2019). *Relación entre carga laboral y el nivel de estrés en internos de medicina*. (Tesis para obtener el título profesional de médico cirujano). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/40315>
- Ascona, B., y Espinoza, C. (2020). *Carga laboral y bienestar psicológico del profesional de enfermería, servicio de Emergencia, Hospital Sergio E. Bernales*.

- (Tesis para obtener el título de licenciado en enfermería). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57721>
- Baldeon, E. (2022). *Salud mental y calidad de vida del personal de salud de los centros de salud mental comunitarios de la red de salud Huánuco, 2022*. (Trabajo académico para optar el título de especialista en enfermería en salud mental y psiquiatría). Universidad Privada Norbert Wiener, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.13053/7117>
- Bantu, G. (2020). *Las 6 etapas del procesamiento y análisis de datos*. Recuperado de Artículos para hacer crecer tu empresa: <https://www.bantugroup.com/blog/etapas-del-procesamiento-y-analisis-de-datos>
- Baños, C. (2023). *Explorando los síntomas de insomnio en adultos: un análisis de red. Health and addictions/salud y drogas*, 23(1), 203-214. Recuperado de: <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.729>
- Becerra, B., y Campos, H. (2021). Estado anímico y salud mental de estudiantes de una universidad peruana en pandemia por la COVID-19. *Educación Médica Superior*, 35. Recuperado de <https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2500>
- Benites, N. (2019). *Salud mental y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa N° 006 "Mercedes Matilde Avalos de Herrera- Tumbes, 2018*. Tesis para obtener el grado académico de maestro en psicología educativa, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/41971>
- Benites, V., Gómez, M., y Jimenes, E. (2023). *sobrecarga laboral y salud mental del personal del centro de salud Turpo, Andahuaylas*. (Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional de enfermería en salud mental). Universidad Nacional del Callao, Perú. Recuperado de <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8107>

- Bustamante, V. (2021). *Sobrecarga de trabajo y desempeño laboral del profesional de enfermería en los servicios de emergencia*. (Tesis para optar el título de especialista en enfermería en emergencias y desastres). Universidad peruana Cayetano Heredia, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9462>
- Cabrera, Q. (2018). *Relación entre la sobrecarga laboral y el síndrome de burnout en las enfermeras de hospital general de la palma*. (Tesis para obtener el título de licenciado en enfermería). Universidad de la Laguna, España. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/9072>
- Camila, T., Livia, D., y Agullo, T. (2020). Validade Fatorial do Questionário de Saúde Geral (QSG-28). *Avaliação Psicológica*, 19(3), 322-332. Recuperado de <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17586.10>
- Casorla, P., Zegarra, V., Zoto, Z., y Castilo, A. (2022). Prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes universitarios del sur del Perú. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, 17(1), 50-59. doi:10.7714/CNPS/17.1.204
- Castillo, V. (2015). *Modelo de Adaptación de Sor Callista Roy*. Perú. Recuperado de <https://es.slideshare.net/slideshow/modelo-de-adaptacin-de-sor-callista-roy/40147188#17>
- Castro, C., y Chantong, C. (2019). *carga laboral y su influencia en la calidad de vida del profesional de enfermería en el hospital general martín icaza*. (Tesis para obtener el título de licenciado en enfermería). Universidad técnica de Babahoyo, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/8000>
- Caycho, R., y Carbajal, L. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Cerna, C. (2023). *Sobrecarga laboral y satisfacción del personal de enfermería de un hospital público de Huarmey*. tesis para obtener el grado académico de maestría

- en gestión de los servicios de salud, Universidad Cesar Vallejo, Perú.
Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111907>
- Chacon. (2020). *Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento*. Recuperado de El tiempo: <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892>
- Chacon, D., Xatruch, D., Fernandez, L., y Murillo, A. (2021). Generalidades sobre el trastorno de la ansiedad. *Binass*, 35(1), 23-36. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Chávez, L., Marcet, G. R., Acosta, L., y y Samudio, M. (2021). salud mental del personal médico y enfermería del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y del Ambiente durante la cuarentena por la pandemia COVID-19. *salud pública Parag*, 11(1), 74-79. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.8004/rspp.2019.junio.7-8>
- Clinica Andes salud. (2023). *Salud mental: ¿Cómo influyen los hábitos y el estilo de vida?* Recuperado de <https://www.andessaludelloa.cl/noticias/salud-mental-como-influyen-los-habitos-y-el-estilo-de-vida/>
- Clinica mayo. (2024). *Trastorno de ansiedad generalizada*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20360803>
- Comeca, G. (2019). *Relación entre las ciberadicciones y la salud mental en los jóvenes estudiantes de segundo año de medicina humana de la facultad de medicina "Huipolito Unanue" de la universidad nacional Federico Villarreal*. (Tesis para obtener el título de médico cirujano). Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú. Recuperado de <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2975>
- Coryell, W. (2023). *Trastornos depresivos*. Recuperado de manual msd version para profesionales: <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos->

[psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos](#)

- Cuenca, R., Robladillo, B., Meneses, L., y Suyo. (2020). Salud mental en adolescentes. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. Archivos venezolanos de farmacología y terapeutica*, 39(6), 689-695. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
- Culqui, B. (2023). *Sobrecarga laboral extrahospitalaria y desempeño laboral del personal de salud en una clínica privada*. (Tesis para obtener el grado académico de maestra en enfermería). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111210>
- Diaz, M. (2018). *Evaluación de la carga física dinámica mediante la monitorización de la frecuencia cardiaca*. Recuperado de practica preventiva fremap: <https://practicapreventiva.fremap.es/2018/11/20/evaluacion-de-la-carga-fisica-dinamica-mediante-la-monitorizacion-de-la-frecuencia-cardiaca/>
- Dionicia, R. (2018). *Sobrecarga laboral del personal de dos establecimientos de salud del distrito de San Juan de Lurigancho*. (Tesis para obtener el grado académico en maestra es gestión pública). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28265/Rivera_TD.pdf
- El peruano. (2023). *Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022*. Recuperado de <https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022>
- Escalante, E. (2024). *Factores de riesgo y enfermedad mental en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional De La Amazonía Peruana Iquitos 2023*. (Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería). Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12737/10060>

- Essenwanger. (2023). *Salud mental en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en una universidad de Trujillo*. (Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología). Universidad privada del norte, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33950>
- Estrada. (2022). *Salud mental y factores de riesgo en usuarios internos de un centro de salud en Caluma, Ecuador, 2021*. (Tesis para obtener el grado académico de maestría en gestión de los servicios de salud). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80714>
- Flores. (2014). *La muestra*. Recuperado de sildeshare: <https://es.slideshare.net/slideshow/la-muestra-grupo-8-mti/27364512>
- Gerencia asistencial de atención primaria*. (2022). Recuperado de Estilos de vida: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20es,y%20alcanzar%20su%20desarrollo%20personal>.
- Gobierno de estados unidos. (2020). *Salud mental: cómo reconocer que hay un problema y dónde encontrar ayuda*. Recuperado de Usa gov en español: <https://www.usa.gov/es/articulos/salud-mental-donde-encontrar-ayuda>
- Goldman, L. (2020). *¿Qué es la depresión y qué puedo hacer al respecto?* medicalnewstoday Recuperado de: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/depression>
- Guevara, M., y Tiznado, A. (2023). *Estilos de vida y Estrés académico en estudiantes de Enfermería de un Instituto de Chiclayo*. (Tesis presentada para obtener el título profesional de licenciado en psicología). Perú. Recuperado de <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11313>
- Health, N. I. (2021). *El cuidado de su salud mental*. Recuperado de National Institute of Mental Health: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

- Hermosa, C., Paz, C., Hidalgo, P., García, J., Sádaba, C., López, C., y Serrano, C. (2021). Depression, Anxiety And Stress Symptoms Experienced By The Ecuadorian General Population During The Pandemic For COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 40-47. doi: doi.org/10.46997/revecuatneurol30200040
- Hernandez, M. (2019). *Factores asociados a síntomas de ansiedad en los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad De Santander-Udes, Bucaramanga*. (Tesis para optar por el título de enfermería). Universidad de Santander UDES, Colombia. Recuperado de <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/407>
- Hernández, S., Fernandez, C., y Baptista, M. (2018). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). Mc Graw Hill. Recuperado de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hospital Víctor Larco Herrera. (2021). Guía práctica clínica de manejo de trastorno de ansiedad gener. Perú. Recuperado de <https://larcoherrera.gob.pe/wp-content/uploads/2021/10/RD-107-2021-DG-HVLH-MINSA.pdf>
- INEI. (2023). *Población peruana alcanzó las 33 millones 726 mil personas en el año 2023*. Recuperado de Instituto nacional de estadística e informática: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/36-de-jovenes-de-15-a-29-anos-de-edad-cuentan-con-educacion-superior-9978/>
- Jauregui, S. (2021). *Nivel de salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería de una universidad pública antes y durante la pandemia COVID-19. Lima 2020*. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16653>
- Lazo, M. (2022). *sobrecarga laboral extrahospitalaria del personal de enfermería y desempeño laboral en una clínica privada*. tesis para optar el grado académico

- de maestro en gestión de salud, Universidad Norbert Wiener, Perú. Recuperado de <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6168>
- Lemos, M., Henao, P., y López. (2019). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *Dialnet*, 14(2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6499267>
- Lopez, F., Avello, M., Palmero, U., Sánchez, G., y Quintana, A. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista Cubana de Militar*. Recuperado de <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/390/331#:~:text=VValide%20es%20el%20grado%20en,de%20oro%20o%20Gold%20Standard.>
- López, R., y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. España. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/record/129382>
- Machado, F., Costa, F., Moura, O., y Morales, D. (2020). Depresión en estudiantes de enfermería y su asociación con la vida académica. *Bras. Enferm*, 73(1). Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0173>
- Martins, J. (2024). *¿Sobrecarga de trabajo? Estrategias para ayudar a equipos e individuos a recuperar el equilibrio*. Recuperado de asana: <https://asana.com/es/resources/overworked-signs>
- Mazzetti, S., Del Carmen, S., y Buztamante, Q. (2015). *La depresión y la ansiedad*. Perú. Recuperado de https://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/820_MS-PROM14.pdf
- Medina, P. (2022). Sobrecarga y desempeño laboral en enfermeras de un hospital. tesis para obtener el grado académico de maestro en gestión de los servicios de salud, Universidad Cesas Vallejo, Chimbote. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111093>
- Mejía, P., y Murga, S. (2019). Sobrecarga laboral y calidad del cuidado del profesional de enfermería desde la perspectiva del usuario. (Tesis para obtener el título de

- licenciado en enfermería). Perú. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNIT_948cf2429b3ee2051d864a1d1e75c5f3
- MINSA. (2017). *Salud mental*. Recuperado de Ministerio de salud: <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/minsa-salud-mental>
- MINSA. (2022). *Salud mental: ¿cómo detectar y superar la ansiedad?* Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad>
- Murillo, T. (2019). *Salud mental positiva en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno*. (Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional de enfermería). Universidad Nacional del Altiplano, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/6903>
- Obregón, R., y Romero, C. (2019). *Factores protectores de la salud mental de los estudiantes en la Universidad Alas Peruanas. Andahuaylas. Apurímac, Año 2018*. (Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional de enfermería en salud mental). Universidad nacional del callao, Perú. Recuperado de <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3749>
- OMS. (2020). *Salud mental*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- OMS. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de Organización mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS. (2023). *Depresión*. Recuperado de Organización mundial de la salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI94-Y6tqihwMVWVRIAB2GygKYEAAAYASAAEgIhMfD_BwE

- OMS. (2023). *Depresión*. Recuperado de Organización mundial de la salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIjoHY-f_JhwMV12JIAB0f8gULEAAYASAAEgLoIfD_BwE
- OPS. (2018). La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018. Washington. Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y
- OPS. (2023). Avances y desafíos de la reforma de salud mental en el Perú en el último decenio. Perú: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/58312/OPSPER230004_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Payfit. (2023). Qué es la sobrecarga de trabajo. Recuperado de <https://payfit.com/es/contenido-practico/sobrecarga-de-trabajo/#:~:text=La%20sobrecarga%20de%20trabajo%20se,un%20per%C3%ADodo%20de%20tiempo%20dado.>
- Perales, A., Isaguirre, M., Sánchez, E., Barahona, L., Martina, M., Amemiya, I., Padilla, A. (2019). Salud mental en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Anales de la Facultad de Medicina*, 80(4), 43-450. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v80i4.17142>
- Pérez, C., y Contreras, A. (2021). Insomnio, en busca del tratamiento ideal: fármacos y medidas no farmacológicas. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 591-602. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.004>
- Pérez, M. (2021). *Definición de muestra*. Recuperado de concepto definición: <https://conceptodefinition.de/muestra/>. <https://conceptodefinition.de/muestra/>
- Pérez, P., y Gardey, A. (2021). *Riesgo social - Qué es, definición y concepto*. Recuperado de: <https://definicion.de/riesgo-social/>

- Quispe, P. (2021). *Factores de riesgo asociados a depresión en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2021*. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Recuperado de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/c4dace7e-29f7-40b1-bd6f-5e7731ba89b6/content>
- Quispe, P. (2021). *Factores de riesgo en la salud mental de los estudiantes de la facultad de ingeniería estadística e informática de la UNA Puno ante la pandemia de Covid-19*. Tesis para optar por el título profesional de ingeniero estadístico e informático, Universidad Nacional del Altiplano, Perú. Recuperado de http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16611/Quispe_Pari_Milagros_Diana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Ramírez, C. (2020). *Salud mental en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, Pucallpa 2019*. (Tesis para obtener el título de segunda especialidad interdisciplinaria, con mención en salud mental y psiquiatría). Perú. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNU_f40875f92815e63f6e4feb_d5811e03d7/Details
- Ramírez, M., y Nuñez, T. (2021). *Relación de la salud mental positiva y el autocuidado de los estudiantes del x semestre de la escuela profesional de enfermería de la Universidad católica de Santa María, Arequipa 2020*. (Tesis para optar por el título profesional de licenciada en enfermería). Universidad Católica de Santa María, Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/525137ab-af5c-4693-8983-001bbb385637/content>
- Román, T., y Walsh, H. (2021). *Intervención de enfermería en salud mental, para fortalecer las habilidades de afrontamiento y adaptación a la nueva realidad provocada por el sars-cov-2, dirigido al personal de la oficina de bienestar y*

- salud de la universidad de costa rica*. (Trabajo final de investigación para optar al grado y título de maestría profesional en salud mental). Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica. Recuperado de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/234fbb9e-563d-450b-be16-28b8f84a4401/content>
- Romero, U., Real, C., Ordoñez, C., Gabino, D., y Saldarriaga, G. (2022). Metodología de la investigación. *En S de la investigación* (primera ed.). Ecuador. doi:10.47606/ACVEN/ACLIB0017
- Rosales, P., Torres, C., Valdez, S., Cortaza, R., y Diaz, M. (2023). Salud mental positiva en estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina Internacional*, 7(2). Recuperado de: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6153
- Sánchez, C. (2020). *Sobrecarga laboral y el bienestar psicológico del personal de enfermería del Hospital Nacional Dos de Mayo*. (Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería). Universidad Autónoma de Ica, Perú. Recuperado de <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/737/1/Rosa%20S%C3%A1nchez%20Calongos.pdf>
- Sánchez, C., Reyes, R., y Mejía, S. (2019). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Recuperado de <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Santillan, R. (2015). *Carga laboral y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, Universidad nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas*. (Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería). Universidad Toribio Rodríguez de Amazonas. Recuperado de https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/53/FE_186.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Següel, F., Valenzuela, S., y Sanhueza, O. (2015). El trabajo del profesional de enfermería: revisión de la literatura. *Ciencia y enfermería*, 21(1), 11-19. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532015000200002>

- Sheldon, E., Simmonds, B., Bone, C., Mascarenhas, C., Chan, N., Wincott, M., Hind, D. (2021). Prevalencia y factores de riesgo de problemas de salud mental en estudiantes universitarios de pregrado: una revisión sistemática con metaanálisis. *Revista de Trastornos Afectivos*, 287, 282-292. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Smith, J., y Pascale, C. (s.f.). Using the 'balance model' for occupational safety and health promotion. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38958366/>
- Sotelo, R. (2018). *carga laboral y rendimiento académico en los internos de enfermería, facultad de enfermería*. (Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería). Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Perú. Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3384/TESIS_SO_TELO%20RUIZ%2c%20IBONE.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Szydlo, K. (2024). *Los síntomas de la ansiedad y qué es*. Recuperado de centro médico abc: <https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-identificar-la-ansiedad/>
- Tarqui, Q. (2021). *Salud mental frente al desempeño académico de los discentes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2020*. Investigación Innovación, 1(1). Recuperado de: <https://doi.org/10.33326/27905543.2021.1.1135>
- Torres, R. (2020). *La carga mental: Cuando el trabajo nos desborda*. Recuperado de Psicóloga Sanitaria en PsicoAbreu Ronda: <https://www.psicologos-malaga.com/la-carga-mental-laboral/#:~:text=Se%20manifiesta%20a%20trav%C3%A9s%20de%20un%20estado%20de%20agotamiento%20f%C3%ADsico,negativa%20hacia%20su%20ocupaci%C3%B3n%20laboral.>
- Valencia, G., García, G., y Soto. (2016). *Modelo de adaptación de Callista Roy: instrumentos de valoración reportados por la literatura en escenarios cardiovasculares* (Vol. 13). Cultura Del Cuidado. Recuperado de: <https://doi.org/10.18041/1794-5232/cultrua.2016v13n1.2107>

- Velásquez, C. (2021). *Carga laboral y satisfacción laboral del personal de Enfermería de un Instituto Nacional de Salud, Lima*. (Tesis para obtener el grado académico de maestra en gestión de los servicios de salud). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/84432>
- Villar, F. (2022). *La carga física laboral*. Recuperado de Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo: <https://www.insst.es/documents/94886/524420/La+carga+f%C3%ADsica+de+trabajo/9ff0cb49-db5f-46d6-b131-88f132819f34>
- Ying, C., Xinli, C., Shaofeng, C., Juan, Q., Pide, Z., y Yi, Y. (2014). Prevalencia y correlaciones de la depresión entre estudiantes universitarios de enfermería en China. *La educación de enfermería hoy*, 34(6), 7-12. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.10.017>
- Yu, Q., Chao, W., Xueyan, T., y Ming, C. (2024). Asociación entre la soledad y la salud mental entre enfermeras: una investigación transversal en China. *Braz J Med Biol Res*, 1(57). doi:10.1590/1414-431X2024e13408
- Zapana, H. (2021). *Carga laboral y relaciones interpersonales en el personal del servicio de Obstetricia y Neonatología del Hospital Sub Regional de Andahuaylas*. (Tesis para obtener el grado académico de maestro en gestión de los servicios de la salud). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57230>

ANEXOS Y APÉNDICES

1. Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Sobre carga laboral	Sobrecarga laboral es una situación en la que un empleado se ve abrumado por un volumen excesivo de trabajo, tareas o responsabilidades que exceden su capacidad para gestionarlas de manera eficaz. (Dionicia, 2018)	La información de sobrecarga laboral será medida por el cuestionario de sobrecarga laboral - Santillán (2015) teniendo en consideración las dimensiones sobrecarga mental y sobrecarga física, se operacionalizará en escala ordinal con la siguiente baremación: carga laboral alta: de 110-144 carga laboral media: 73-109 carga laboral baja: 36-72	sobrecarga mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presión de tiempos 2. Atención 3. Complejidad 4. Monotonía 5. Iniciativa 6. Aislamiento 7. Horario de trabajo 8. Relaciones dependientes de Trabajo 9. Demandas generales 	<p>1-3</p> <p>4-6</p> <p>7-9</p> <p>10-12</p> <p>13-15</p> <p>16-18</p> <p>19-21</p> <p>22-24</p> <p>25-27</p>	Ordinal
			Sobrecarga física	<p>Carga estática</p> <p>Carga Dinámica</p>	<p>28-31</p> <p>32-36</p>	Ordinal

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Salud mental	Estado de bienestar mental, no solo la falta de alguna enfermedad o malestar en salud, es algo más que la carencia de algún trastorno o discapacidad, se puede decir que es un estado en que la persona realiza sus actividades y enfrenta al estrés del día a día (OMS, 2022)	La información que se maneja sobre salud mental será medida por el instrumento de estudio de la investigación llamado escala de evaluación SRQ de la OMS, adaptado por Estrada (2021) que consta de dimensión en síntomas de ansiedad y depresión, tendrá la siguiente baremación en escala ordinal: Ansiedad Alta probabilidad: 6-10 pts. Baja probabilidad:0-5 pts. Depresión Alta probabilidad: 7-12 pts. Baja probabilidad: 0-6 pts. Salud Mental Baja probabilidad: 0 – 11 puntos, alta probabilidad: 12- 22 puntos	Depresión	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mal Apetito 2. Problemas para dormir 3. Confusión 4. Llanto 5. Anhedonia 6. Indecisión 7. Dificultades para realizar tareas 8. Utilidad 9. Desinterés 10. Desvaloración 11. Ideas suicidas 12. Cansancio 	2, 3, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	Ordinal
			Ansiedad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cefaleas 2. Mal Apetito 3. Problemas para dormir 4. Asustarse con facilidad 5. Temblor en las manos 6. Nerviosismo 7. Mala digestión 8. Tristeza 9. Sensaciones extrañas 10. Cansancio 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 19, 20	

1. Matriz de consistencia

Problema	VARIABLES	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Cuáles es la relación entre sobrecarga laboral y la salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024?	Sobrecarga laboral	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de la provincia del Santa, 2024</p> <p>Objetivos específicos: -Estimar la sobrecarga laboral de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024 -Identificar la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024 -Establecer la relación entre sobrecarga laboral y salud mental en depresión en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa,2024. -Establecer la relación entre sobrecarga laboral y salud mental en la ansiedad en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.</p>	<p>Hi: Existe relación entre sobrecarga laboral con la salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024</p> <p>Ho: No existe relación entre sobrecarga laboral con la salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024</p>	<p>Tipo de investigación: Básica, relacional no experimental de corte transversal</p> <p>Población y muestra: 63 internos de enfermería</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento de recolección de datos: Tes de sobrecarga laboral Cuestionario de salud mental</p>

INSTRUMENTO 1
CUESTIONARIO DE SOBRECARGA LABORAL-SANTILLAN 2015

Datos

Edad:

Género:

Universidad:

Información general:

El cuestionario de Sobrecarga laboral en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, consta de 36 preguntas, cada una de ellas de 4 alternativas.

Finalidad: Evaluar la sobrecarga laboral durante el internado hospitalario y/o comunitario

Lea detenidamente cada uno de los enunciados y marque con un aspa (X), la respuesta que considere		Nunca	A veces	Casi siempre	siempre
DIMENSION: CARGA MENTAL					
Indicador: Presión de tiempo					
1	¿Necesita de un tiempo de descanso durante tu jornada laboral?	1	2	3	4
2	Al tomar un tiempo libre durante su jornada laboral, genera inconvenientes	1	2	3	4
3	¿Podría decir que, durante su jornada laboral, existen momentos desesperantes?	1	2	3	4
Indicador: Atención					
4	¿En su trabajo maneja equipos que requieran gran atención?	1	2	3	4
5	¿En su trabajo requiere de precisión y minuciosidad?	1	2	3	4
6	¿Las actividades que realiza en su jornada laboral, requiere de alta concentración?	1	2	3	4
Indicador: Complejidad					
7	¿Su trabajo requiere la utilización de documentos y/o manuales?	1	2	3	4
8	¿Su trabajo exige múltiples habilidades?	1	2	3	4
9	Los errores en su trabajo, ¿Tiene gran repercusión laboral?	1	2	3	4
Indicador: Monotonía					
10	En su trabajo, ¿Realiza varias funciones y/o tareas?	1	2	3	4
11	¿Desearía intercambiar con sus colegas, las tareas repetitivas?	1	2	3	4
12	¿Su rutina de trabajo está sujeta a cambios frecuentes?	1	2	3	4
Indicador: Iniciativa					
13	¿Te esfuerzas por hacer bien y más rápido tu labor?	1	2	3	4
14	En su trabajo, ¿Tiene que resolver las incidencias por sus propios medios?	1	2	3	4
15	Su trabajo, ¿Requiere de creatividad e iniciativa?	1	2	3	4
Indicador: Aislamiento					
16	¿Considera Usted, que su ambiente laboral está en un lugar aislado?	1	2	3	4
17	Considera Usted, que, en su trabajo, ¿es vigilado?	1	2	3	4
18	Ante el surgimiento de un problema, ¿Puede Usted contactar a su jefe inmediato o compañero?	1	2	3	4
Indicador: Horario de trabajo					
19	¿La programación de su horario laboral depende sólo de	1	2	3	4

	tu jefe inmediato?				
20	¿Prolonga su jornada de trabajo?	1	2	3	4
21	¿Realizas jornadas extras para preservar su trabajo?	1	2	3	4
Indicador: Relaciones dependientes de trabajo					
22	¿Se siente comprometido con su trabajo?	1	2	3	4
23	Para realizar sus actividades laborales, ¿Debe relacionarse con otras personas internas y externas a su trabajo?	1	2	3	4
24	¿Su trabajo requiere de diversas formas para interrelacionarse con los demás?	1	2	3	4
Indicador: Demandas generales					
25	¿Debe supervisar la labor de otras personas?	1	2	3	4
26	En su trabajo, ¿Debe realizar más de una actividad?	1	2	3	4
27	¿Debe informar de sus actividades realizadas a sus superiores?	1	2	3	4
DIMENSIÓN: CARGA FISICA					
Indicador: carga estática					
28	¿Pasa más de cuatro horas de pie en el trabajo?	1	2	3	4
29	¿Trabaja continuamente inclinado o en una postura forzada?	1	2	3	4
30	¿Su columna se ha afectado por una mala postura al realizar su trabajo?	1	2	3	4
31	¿Sus brazos soportan cargas mayores de 5 Kg? por espacios de tiempo largos?	1	2	3	4
Indicador: carga dinámica					
32	¿Los desplazamientos ocupan un tiempo mayor del total de su jornada laboral?	1	2	3	4
33	¿Realiza desplazamientos con cargas mayores de 5 Kg?	1	2	3	4
34	¿El trabajo le exige esfuerzo muscular?	1	2	3	4
35	Para realizar su trabajo, ¿Utiliza sólo la fuerza de sus manos?	1	2	3	4
36	Cuando realiza trabajos de esfuerzo muscular, ¿El agotamiento es rápido?	1	2	3	4

INSTRUMENTO 2
CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL SRQ
(OOMS, 1975 modificado y adaptado por Estrada, 2021)

Información general:

El cuestionario de SRQ de salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, consta de 20 preguntas, cada una de ellas con 2 alternativas.

Finalidad: Evaluar la salud mental en los internos de las universidades de la provincia del Santa.

Lea detenidamente cada uno de los enunciados y marque con un aspa (X), la respuesta que considere

Nº	Ítems	No	Si
1	¿Tiene frecuentes dolores de cabeza?	0	1
2	¿Sus ganas de comer han aumentado o disminuido?	0	1
3	¿Le cuesta trabajo dormir o se despierta y le resulta difícil volver a dormirse?	0	1
4	¿Se asusta con facilidad?	0	1
5	¿Sufre de temblor de manos?	0	1
6	¿Se siente nervioso, tenso, aburrido o intranquilo?	0	1
7	¿Sufre de mala digestión?	0	1
8	¿Le resulta difícil pensar con claridad?	0	1
9	¿Se siente triste?	0	1
10	¿Llora con mucha frecuencia?	0	1
11	¿Tiene dificultad para disfrutar sus actividades diarias?	0	1
12	¿Tiene dificultad para tomar decisiones?	0	1
13	¿Tiene dificultad para hacer su trabajo (sufre con su trabajo)?	0	1
14	¿Le resulta difícil desempeñar un papel útil en su vida?	0	1
15	¿Ha perdido interés en las cosas?	0	1
16	¿Siente que es una persona inútil?	0	1
17	¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?	0	1
18	¿Se siente cansado muy a menudo?	0	1
19	¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago?	0	1
20	¿Se cansa con facilidad?	0	1

Universidad San Pedro
Facultad ciencias de la salud
Validez de instrumentos por Juicio de expertos

I. Información general:

Nombres y Apellidos del validador: Rosales Marquez Cinthia

Fecha: 02/08/24 Especialidad: Investigación científica

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario de sobrecarga laboral

Autor del instrumento: Tapia Utrilla Danny

“Sobrecarga laboral y salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024”

El cual debe calificar con una valoración correspondiente su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cuantitativos y cualitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado el avance de la ciencia y calidad				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y claridad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				17	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?			16		
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción d teorías?			16		
Sumatoria parcial				64	102	
Sumatoria total				166		
Valoración cuantitativa (Sumatoria total x0.005)				0.83		

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

El cuestionario se encuentra apto para ser aplicado

Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00- 0,49	Validez nula
0,50-0,59	Validez muy baja
0,60- 0,69	Validez baja
0,70-0,79	Validez aceptable
0,80-0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de validez

$$\boxed{166} = \boxed{0.83}$$



Cinthia Rosales Márquez
Magister en Gestión de los Servicios
de la Salud
C E P 55488

Firma del experto

Grado académico: maestra en investigación científica e innovación

DNI. 44349605

Universidad San Pedro
Facultad ciencias de la salud
Validez de instrumentos por Juicio de expertos

I. Información general:

Nombres y Apellidos del validador: Rosales Marquez Cinthia

Fecha: 02/08/24 Especialidad: Investigación científica

Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario de salud mental SRQ

Autor del instrumento: Tapia Utrilla Danny

“Sobrecarga laboral y salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024”

El cual debe calificar con una valoración correspondiente su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cuantitativos y cualitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado el avance de la ciencia y calidad				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y claridad?				17	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				17	
Propósito	¿Las estrategias respondan al propósito del estudio?				17	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción d teorías?				17	
Sumatoria parcial						
Sumatoria total					170	
Valoración cuantitativa (Sumatoria total x0.005)					0.85	

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

Cuestionario apto para su aplicación

Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00- 0,49	Validez nula
0,50-0,59	Validez muy baja
0,60- 0,69	Validez baja
0,70-0,79	Validez aceptable
0,80-0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de validez

$$\boxed{170} = \boxed{0.85}$$



Claudia Rosales Márquez
Magister en Gestión de los Servicios
de la Salud
C E P 55488

Firma del experto

Grado académico: maestra en investigación científica e innovación

DNI. 44349605

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN
-INTERNOS DE ENFERMERIA-

Nivel de estudio: Pregrado

Introducción:

Lo invito a participar del estudio de investigación denominado:

“Sobrecarga laboral y salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024”

Este es un estudio desarrollado por: Tapia Utrilla Danny perteneciente a la Universidad San Pedro Chimbote

El objetivo de esta investigación es:

Determinar la relación entre sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

Por este motivo es necesario profundizar más en este tema y abordarlo con la debida importancia que amerita.

Metodología:

Si usted acepta participar, le informamos que se llevarán a cabo los siguientes procedimientos:

1. Usted firmara el consentimiento aceptando participar en la encuesta
2. Se le brindara la encuesta para su llenado
3. Al culminar se procederá al recojo de las encuestas

Beneficios:

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted necesite conocer. Los resultados también serán archivados en: las historias clínicas/ registros /base de datos de cada participante y de ser el caso se le recomendará para que acuda a su médico especialista tratante.

Costos e incentivos:

Usted no realizará ningún gasto por participar de este estudio.

Confidencialidad:

Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Código de Participante:

Nombre:

Fecha:

Firma del Participante



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN**

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

CARTA N° 009-2024-VI-ULADECH Católica

Sr.

Tapia Utrilla Danny Jim

Estudiante de la Universidad San Pedro

Presente.-

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE ENCUESTA-USP

De mi especial consideración:

Es grato expresarle un cordial saludo, así mismo comunicar que se realizaron las coordinaciones para brindar las facilidades a su persona para que aplique las encuestas a los estudiantes del internado 2024-2, en tal sentido se le facilita el número de celular de la delegada: Nayely Fernandez Quispe, celular: 931966744. Solicitaria que los resultados de su investigación sean compartidos para considerarlos como mejora si fuera el caso.

Atentamente,


Dr. Wilberto Fernando Rubio Cabrera
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Nº 29056

Chimbote, 9 de setiembre del 2024

OF. N° 0177-24-USP-EENF-D.

Señor

DANNY JIM TAPIA UTRILLA

Estudiante del Programa de Estudios de
Enfermería Sede Chimbote

PRESENTE.-

ASUNTO: Aceptación de aplicación de instrumentos de investigación para
desarrollo de tesis de estudiante de enfermería.-

REF. : Solicitud estudiante.-

Me dirijo a usted, para expresarle mi cordial saludo, en atención a vuestro documento presentado. Esta Dirección en cumplimiento del Plan Curricular del Programa de Estudios de Enfermería, otorga el Vº Bº a su requerimiento, y le brinda las facilidades para la aplicación de los instrumentos de investigación y bases para su tesis, cuya información recabada será de estricto uso académico, como; obtención de la relación de internos de la base de datos del sistema académico, aplicación de encuestas, etc; del Programa de Estudios de Enfermería Sede Chimbote.

Me suscribo de usted.

Atentamente;

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
CHIMBOTE

Dr. Agapto Enriquez Valera
DIRECCIÓN ESC. ENFERMERÍA

AEV/Dia.
Guadalupe

RECTORADO: Av. José Pardo 194 Chimbote / Perú - Telf.: (043) 4833
CAMPUS UNIVERSITARIA: Urb. Los Pinos Telf.: (043) 483222 / 483817 / 483201 - Av. Bolognesi 421 Telf.: (043) 4838
Nuevo Chimbote Av. Pacífico y Anchoqueta Telf.: (043) 483802 / San Luis Telf.: (043) 4838
CINA DE ADMISIÓN: Esq. Aguirre y Espinar - Teléfono: 043 345899 - www.usanpedro.edu.pe - facebook/ Universidad San Pe



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho".

Nuevo Chimbote, 24 setiembre 2024.

CARTA N°036-2024-UNS-FC-EPE/DIRECCIÓN

Señorita:
Dr. Agapito Enríquez Valera
Director (E) Escuela Enfermería
Universidad San Pedro
Presente. –

ASUNTO: AUTORIZAR APLICACIÓN INSTRUMENTO.
REF. : CARTA N° 0010-24-USP-EENF-D.

Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad Nacional del Santa y el mío propio, asimismo se AUTORIZA que el estudiante Tapia Utrilla Danny Jim Cód. 1117100705, de su casa superior de estudios, pueda aplicar su instrumento de recolección de datos a los estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería de la facultad de Ciencias, de esta casa de estudios; de su proyecto de Investigación denominado: "SOBRECARGA LABORAL Y SALUD MENTAL EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LAS UNIVERSIDADES DE LA PROVINCIA DEL SANTA, 2024". En las fechas solicitadas.

Asimismo, coordinar con la estudiante (delgada) Belén Periche Quevedo al celular 914186582.

Sin otro particular me despido de usted.

Atentamente,

Mg. Irene Pinto Flores
DIRECTORA DE LA EP ENFERMERÍA

C.C. Archivo.

Tabla 9

Sobrecarga laboral de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Descripción	Sobrecarga laboral						Total	
	Bajo		Medio		Alto		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Sexo								
Hombre	1	1.59	1	1.59	0	0.00	2	3.17
Mujer	11	17.46	40	63.49	10	15.87	61	96.83
Edad								
22 a 24	10	15.87	27	42.86	6	9.52	43	68.25
25 a 26	2	3.17	14	22.22	4	6.35	20	31.75
Universidad								
USP	0	0.00	10	15.87	0	0.00	10	15.87
ULADECH	2	3.17	13	20.63	0	0.00	15	23.81
UNS	10	15.87	18	28.57	10	15.87	38	60.32
Total	12	19.05	41	65.08	10	15.87	63	100.00

Fuente: base de datos del cuestionario sobrecarga laboral

Tabla 10

Salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024.

Descripción	Salud mental				Total	
	Baja probabilidad		Alta probabilidad		n	%
	n	%	n	%		
Sexo						
Hombre	0	0.00	2	3.17	2	3.17
Mujer	14	22.22	47	74.60	61	96.83
Edad						
22 a 24	9	14.29	34	53.97	43	68.25
25 a 26	5	7.94	15	23.81	20	31.75
Universidad						
USP	2	3.17	8	12.70	10	15.87
ULADECH	3	4.76	12	19.05	15	23.81
UNS	9	14.29	29	46.03	38	60.32
Total	14	22.22	49	77.78	63	100.00

Fuente: base de datos del cuestionario salud mental

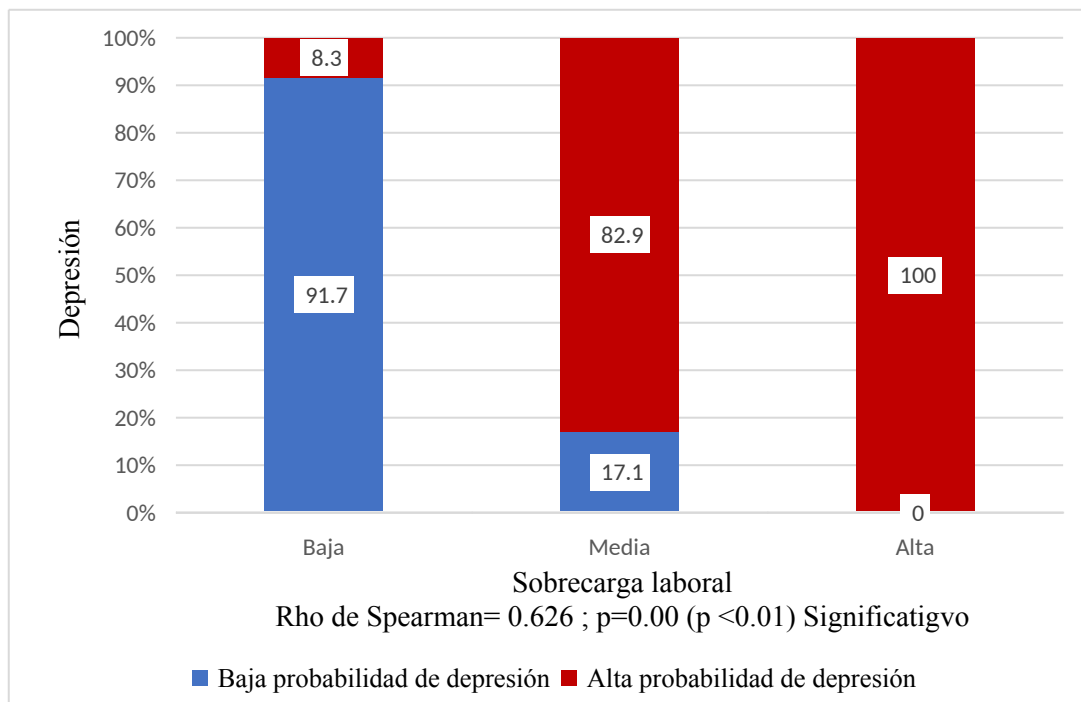


Figura 1

Sobrecarga laboral y depresión en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

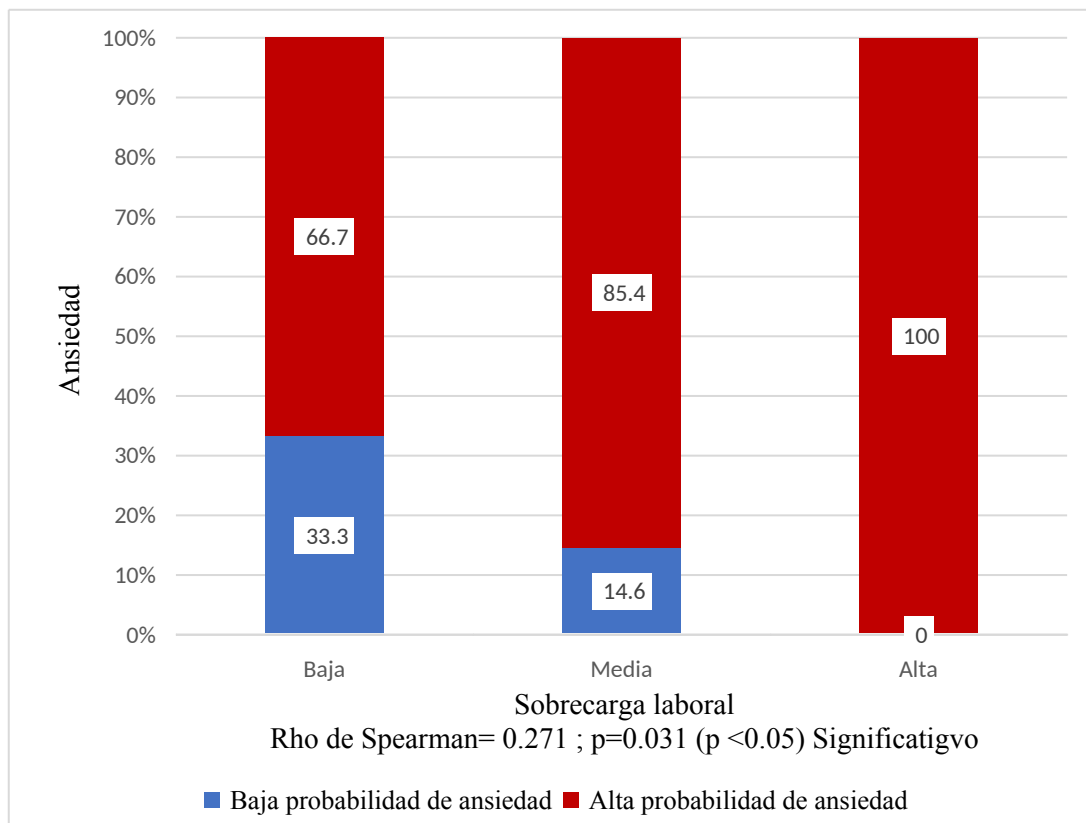


Figura 2

Sobrecarga laboral y ansiedad en los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa,2024

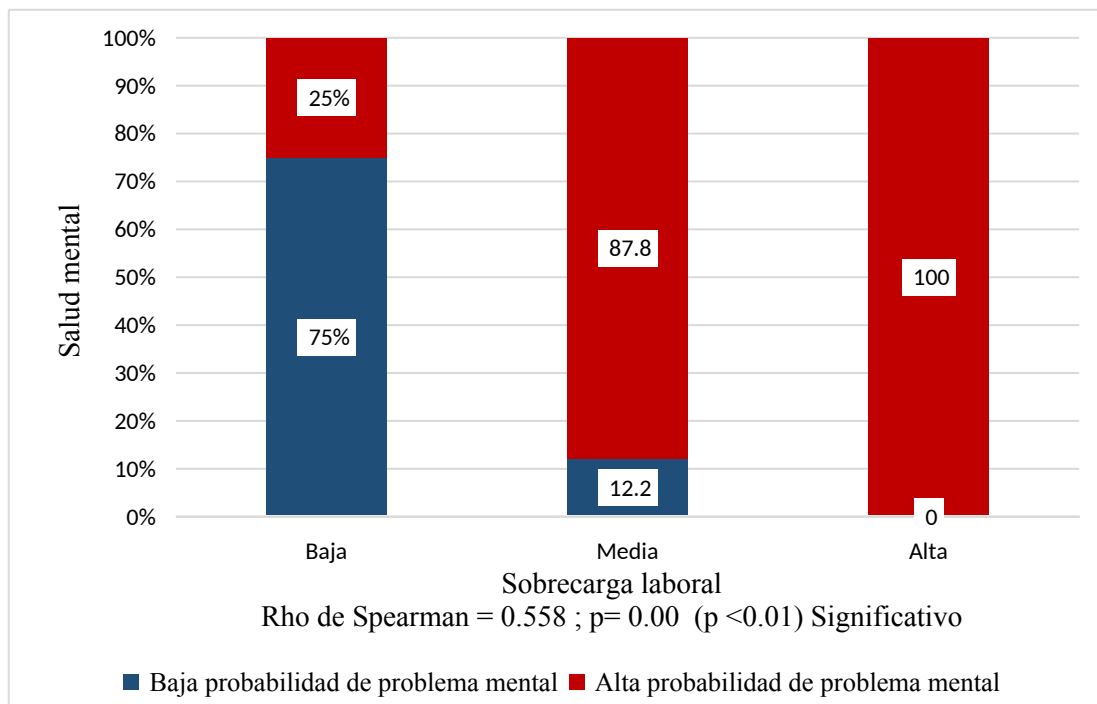


Figura 3

Sobrecarga laboral y la salud mental de los internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

Sobrecarga laboral y salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	Submitted to CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA Trabajo del estudiante	1 %
10	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1 %
11	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
13	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Ana G. Méndez University Trabajo del estudiante	<1 %
19	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

20	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	rdi.uncoma.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
24	repository.ucc.edu.co Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to unapiquitos Trabajo del estudiante	<1 %
26	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.usel.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	storage.googleapis.com Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	<1 %
30	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %
31	dspace.unitru.edu.pe	

	Fuente de Internet	<1 %
32	www.repositorio.autonomaica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to ITAM: Instituto Tecnol3gico Aut3nomo de M3xico Trabajo del estudiante	<1 %
34	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	1library.co Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.unab.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	riull.ull.es Fuente de Internet	<1 %
39	www.proyctohombremadrid.org Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
41	www.scielo.br Fuente de Internet	<1 %

42	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana Trabajo del estudiante	<1 %
43	dspace.esoch.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
44	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
46	Submitted to Universidad del Norte, Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
47	Submitted to Universidade Estadual de Campinas Trabajo del estudiante	<1 %
48	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	<1 %
49	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
50	www.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
51	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
52	static2.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

53	Submitted to Escuela de Posgrado Newman Trabajo del estudiante	<1 %
54	Submitted to UPAEP: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla Trabajo del estudiante	<1 %
55	Submitted to Southern New Hampshire University - Continuing Education Trabajo del estudiante	<1 %
56	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	<1 %
57	biblioteca.ciencialatina.org Fuente de Internet	<1 %
58	ciencialatina.org Fuente de Internet	<1 %
59	Submitted to unasam Trabajo del estudiante	<1 %
60	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
61	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
62	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
63	repositorio.unfv.edu.pe	

	Fuente de Internet	<1 %
64	Submitted to Universidad Bolivariana del Ecuador Trabajo del estudiante	<1 %
65	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
66	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
67	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
68	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1 %
69	Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador Trabajo del estudiante	<1 %
70	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1 %
71	enteratepe.com Fuente de Internet	<1 %
72	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
73	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	

		<1 %
74	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
75	Submitted to Universidad Da Vinci de Guatemala Trabajo del estudiante	<1 %
76	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
77	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
78	revistas.uaz.edu.mx Fuente de Internet	<1 %
79	ru.dgb.unam.mx Fuente de Internet	<1 %
80	www.atlas.org.ar Fuente de Internet	<1 %
81	www.msdmanuals.com Fuente de Internet	<1 %
82	danzarenlasbrumas.org Fuente de Internet	<1 %
83	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
84	lasanteglobal.wordpress.com Fuente de Internet	

		<1 %
85	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
86	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
87	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
88	www.laenfermerahoy.com.ar Fuente de Internet	<1 %
89	www.symptoma.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
TAPIA UTRILLA DANNY JIM	70147115	TAPIAUTRILLA24@GMAIL.COM	
<small>Apellidos y Nombres</small>	<small>DNI</small>	<small>Correo Electrónico</small>	
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
Sobrecarga Laboral y salud mental en internos de enfermería de las universidades de la provincia del Santa, 2024			
5. Programa Académico			
ENFERMERIA			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público ² (info:ru-repo/semantic/open/access)	<input type="checkbox"/> Acceso restringido ³ (info:ru-repo/semantic/restricted/access) ^(*)		
Embargo (Máximo 24 meses) (info:ru-repo/semantic/embargoed/access)	Fecha de Liberación de embargo: ___/___/___ (Formato: día / mes / año)		
<small>(*) En caso de restringido y embargo sustentar motivo</small>			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS⁴

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.⁶

Ciudad	Día	Mes	Año
Chimbote	18	03	2025




Firma

Importante

1. Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SENEDIU-CD. Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8 inciso 8.2
2. Ley N° 30385. Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2003-PCM.
3. Si el autor eligió el tipo de acceso abierto público otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de firma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo en el Marco de la Ley 822.
4. En caso de que el autor eliga la segunda opción, únicamente se publicarán los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 904-2016-CONYTES-DEGC (Numerales 32 y 67) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
5. Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
6. Según el inciso 12.2 del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-SENEDIU "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los institucionales en sus repositorios institucionales poseyendo si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital SENEDIU, a través del Repositorio ALCIA".

Nota - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a Ley 27961, art. 32, párr. 32.3.

Base de datos Sobrecarga laboral

N°	EDAD	GENERO	NIVERSIDA	SOBRECARGA LABORAL																																				
				SOBRECARGA MENTAL														SOBRECARGA FISICA																						
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	
1	24	2	1	2	1	2	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	1	2	4	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	2	1	1	1	1	1	2	2	
2	25	2	1	3	3	2	4	4	4	3	3	2	4	2	2	3	2	3	1	3	4	2	2	3	4	3	3	1	4	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	
3	23	2	1	2	2	2	4	4	4	3	4	2	4	2	3	4	2	3	1	2	3	1	2	2	4	4	4	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	
4	24	2	1	2	2	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	1	3	1	1	3	1	2	2	4	3	4	1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
5	25	2	1	2	1	2	3	3	3	2	4	1	4	2	3	4	3	4	1	1	3	1	2	2	4	3	3	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	24	2	1	3	1	2	3	3	4	2	3	1	4	2	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	4	3	3	2	4	4	2	3	1	1	1	1	1	2	1	
7	24	2	1	2	1	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	2	3	4	1	2	2	1	2	2	4	4	3	2	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	25	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	4	3	4	2	1	2	2	3	2	4	4	4	1	4	4	2	1	1	1	1	2	1	2	1	
9	25	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	2	4	1	2	2	3	2	3	2	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	24	2	1	2	1	2	4	3	4	2	3	2	4	1	2	4	3	4	2	1	4	2	3	3	4	4	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	
11	24	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	2	4	1	2	3	1	3	3	4	3	2	1	4	4	2	1	1	2	1	1	1	2	2	
12	25	2	2	2	1	2	3	4	4	2	4	2	4	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	2	4	2	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	
13	24	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	1	2	3	2	2	2	4	2	3	1	3	4	2	1	1	1	2	2	2	2	1	
14	25	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	2	3	1	3	4	2	1	1	1	2	2	1	2	1		
15	24	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	2	3	1	2	3	1	2	2	4	2	2	1	4	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	
16	23	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2	2	4	2	3	1	3	4	2	1	1	1	1	2	2	1	
17	24	2	2	2	1	2	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	2	3	1	1	3	1	2	2	4	2	3	1	3	4	2	1	1	2	2	1	1	2	1	
18	23	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	1	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	1	3	4	1	1	1	1	2	1	2	2	1	
19	24	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	1	4	2	3	4	3	4	3	1	3	2	2	2	4	3	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	
20	25	1	2	2	1	2	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4	3	3	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	1	1	1	2	1	1	2	2	
21	24	2	2	2	2	2	3	4	4	3	4	1	3	2	1	4	2	3	1	2	4	1	2	2	4	3	4	2	3	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	
22	23	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	1	3	2	2	4	2	3	1	1	3	1	2	2	4	3	3	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	
23	22	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	1	2	3	2	
24	25	2	3	2	1	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	3	3	2	4	1	2	2	4	4	4	2	3	3	4	4	1	2	3	2	2	2	2	2
25	22	2	3	2	3	1	1	1	4	2	1	1	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
26	25	2	3	2	1	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	1	3	3	4	2	1	4	4	4	1	2	4	4	2	1	1	1	1	2	1	2	
27	24	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	3	1	2	3	1	1	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
28	25	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	2	3	1	1	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
29	24	2	2	2	1	2	3	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	3	1	1	4	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1	1	2	1	1	1	2
30	23	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	3	3	2	1	3	1	3	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	
31	25	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	1	3	3	3	3	4	2	1	2	2	4	3	2	2	4	3	2	4	3	1	3	2	1	2	2
32	24	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	1	2	2	
33	25	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	3	2	3	4	2	2	1	2	1	2	1	
34	24	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
35	25	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	4	2	2	3	1	2	3	1	2	2	
36	25	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	
37	24	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	4	1	2	3	1	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	
38	25	2	3	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	
39	24	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	4	1	1	1	1	2	1	1	2	
40	24	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	4	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	1	1	1	1	
41	25	1	3	3	3	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	
42	23	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1	1	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	1	2	1	1	1	2	2		
43	23	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	1	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	1	2	3		
44	24	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	1	4	4	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	
45	24	2	3	1	4	1	3	3	1	1	3	1	4	1	1	3	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3	3	3	1	3	1	2	2	
46	25	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	2	1	3	1	3	2	3	
47	24	2	3	1	3	1	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	
48	23	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	1	3	1	1	3	2	
49	24	2	3	2	2	1	2	2</																																

