



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
**“ACTITUD FRENTE AL BIENESTAR MENTAL EN LOS
EGRESADOS DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA EN EL AÑO 2020”**

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Salud Pública

Presentado por:

Magdalena Reyna Zuñiga Leyva

Sandra Rojas Machuca

Trabajo de Investigación desarrollada para optar el Grado
Académico de Bachiller en Enfermería

Docente asesor:

Dra. Silvana Rosario Campos Martinez
Código Orcid N° 0000-0001-7031-9576

Chincha, Ica, 2021

DEDICATORIA

Dedicado a Dios y a mis padres por su apoyo incondicional.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	i
ÍNDICE	iii
I. INTRODUCCIÓN	5
II. PLANEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	6
2.1. Descripción de la Realidad Problemática	6
2.2. Formulación de pregunta de investigación general	7
2.3. Formulación de preguntas de investigación específicas	7
2.4. Justificación	8
2.5. Objetivo general.....	8
2.6. Objetivo específicos.....	8
III. MARCO CONCEPTUAL.....	10
3.1. Antecedentes.....	10
3.2. Bases teóricas	12
3.3. Marco conceptual	16
IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	17
4.1. Tipo de investigación	17
4.2. Diseño de investigación	17
4.3. Hipótesis	17
4.4. Variables.....	17
4.5. Operacionalización de Variables	18
4.6. Población y muestra	19
4.7. Técnicas e instrumentos de Recolección de Información	19
4.8. Técnicas de Análisis e interpretación de datos.....	20
V. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	21
VI. PRESUPUESTO.....	22
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23

ANEXOS	26
Anexo 1 - Matriz de consistencia.....	27
Anexo 2 – Informe de Turnitin	28
Anexo 3 - Instrumentos de recolección de datos.....	29
Anexo 4 - Ficha de validación Juicio de experto	31

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental era apreciada como la ausencia de trastornos en la mente, no obstante, es más que eso, ya que se localiza integrada por variados factores, como son los socioeconómicos, biológicos y medioambientales, físicos, etc. Según la Organización Mundial de la salud (OMS) la salud mental de un sujeto se encuentra fijada por dimensiones sociales, emocionales y biológicas. Se apreció que para el año 2030 aproximadamente, en el mundo 1:4 personas ostentarán un problema mental, lo cual simboliza el 13% de los padecimientos, por otro lado, hay un aproximado de 450 millones de casos mundialmente hablando que sufren por estos problemas¹, siendo el más común: depresión, cerca de 800 mil personas anualmente pretenden suicidarse². La mala salud mental está ligada los cambios sociales, a las condiciones laborales estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humano¹. Recientemente se ha evidenciado que se encuentran ligadas a tasas de pobreza o nivel de educación insuficiente.

Procedente de la necesidad que hay acerca de la promoción y difusión de la salud mental en el ámbito universitario, esta investigación proyecta describir y comparar los niveles de salud mental positiva mediante la actitud de los egresados de enfermería de la Universidad Privada Autónoma, del año 2020 en Ica y que los resultados sirvan como un instrumento de difusión y actualización del conocimiento acerca de la Salud Mental, para ello, se conforma de la siguiente manera: “Problema de investigación, el cual describe el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos y justificación; Marco teórico, detalla los antecedentes, base teórica, definición de términos básicos e hipótesis; Metodología, menciona el tipo de investigación, nivel de investigación, diseño de investigación, área de estudio, población y muestra, variable y operacionalización de la variable, instrumento de recolección de datos, validación del instrumento, procedimiento de recolección de datos, componente ético de la investigación, procesamiento y análisis de datos. Finalmente, se dan los Resultados y su respectiva discusión, recomendación y conclusiones”.

II. PLANEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1. Descripción de la Realidad Problemática

La salud mental, como evolución conceptual ha cursado por una metamorfosis y se ha complejizado temporalmente. Siglos atrás se constituía como la ausencia integral de trastornos en el funcionamiento orgánico humano. Desde tal vista, la componía una característica personal atribuible a sujetos que no revelaban alteraciones demostrativas en su cognición. No figuraba problema del cual preocuparse, por era asumido como un asunto único de cada persona, de su interioridad³. Con el pasar del tiempo, al llegar a la actualidad, empezó a personificar un problema muy importante.

En Latinoamérica, la exposición de problemas por causa de la inadecuada salud mental, se acrecienta con el escaso presupuesto que destinan los países, ya que varía entre el 1 a 6% del presupuesto integral de salud³. Es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) alude que al año 2017 diversas problemáticas asociadas a la inadecuada salud mental, insinuando que existen desórdenes depresivos en países Latinos que perturban a un porcentaje de su población, como son es en⁴: Brasil (6%), Paraguay (5%); Chile (6%); Uruguay (5%); Colombia (4%); Perú (6%); Argentina (5%); Bolivia c (5%) y Venezuela con un (4%)⁴.

En el Perú, los problemas coligados a una impropia salud mental personifican el 18% de las patologías, entre los sufrimientos que se dan con más habitualidad se tiene a la depresión, dependencia, abuso de alcohol, entre otros tipos como violencias y demencias; las prevalencias medidas por año, son más elevadas en comunidades como Huamanga (27%), Puerto Maldonado (25%), Iquitos (24%), Tumbes (24%), Puno (23%), etc., y en la metrópolis limeña es de 12%⁵. Asimismo, de esta manera es preciso recalcar que en una vista más específica el bienestar de la mente no solo ha ido incrementándose en la población en general, sino que dichas perturbaciones se han elevado y se muestra con mayor hincapié en la comunidad infantil; se dan en un 20,3% de niños entre 1 año y medio a 5 años, 18,7% en niños de 6 - 10 años, y 14,7% en niños de 12 a 14 años; por su lado en correspondencia a la violencia femenina, en el 65,4% de los casos de violencia tanto, psicológica con un 62%, física 31%,

y sexual 7%, siendo los más alarmantes en: Cusco, Apurímac y Puno (80%, 79% y 77%, respectivamente)⁵; además existe la presencia de maltrato infantil en el 28% de familias, todo ello sobrelleva a que el personal sanitario requiera de mayor predisposición actitudinal, tolerancia, interés y astucia respecto a este tema. (5). La labor que realiza el enfermero sea se convierte en un suceso vital, al ser ellos parte del personal sanitario que lidia con este tipo de problemas cuando el paciente requiere de una atención⁶.

Asimismo, la actitud es una predisposición que nace de cada ente humano, en de forma positiva o negativa que surge en determinadas situaciones, se componen por creencias, sentimientos y comportamientos adquiridos en la vida y que se interrelacionan para dar una respuesta, estas predisposiciones son subjetivas⁷. Para prevenir un deficiente estado de bienestar en la mente de las personas, y particularmente en el personal sanitario que atiende y relaciona estrechamente con los pacientes, es necesario que se promocióne este bienestar, con acciones que consientan crear entornos de vida con los que mejoren el acogimiento de estilos de vida saludables, una climática respetuosa y protección de derechos de tipo civil, político, socioeconómico y cultural, así como la prevención de trastornos mentales⁸.

No obstante, ya que la labor del Enfermero en los variados campos del quehacer académico/profesional, es que se encuentran en permanente situaciones consideradas como estresantes y de alta vulnerabilidad de atravesar por afecciones físicas y psicológicas; es por ello que la salud mental en el personal de Enfermería se encuentra muy afectada, debido a que desenvuelven una labor altamente sensible en la que día a día adquieren experiencias estando frente a frente ante la muerte⁹.

2.2. Formulación de pregunta de investigación general

- ¿Cuál es la actitud frente al bienestar mental en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020?

2.3. Formulación de preguntas de investigación específicas

- ¿Cuál es la actitud frente al bienestar social en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020?
- ¿Cuál es la actitud frente al bienestar psicológico en los egresados de

enfermería de una universidad privada en el año 2020?

- ¿Cuál es la actitud frente al bienestar físico en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020?

2.4. Justificación

La salud mental, abarca un estado integral de equilibrio en las diversas dimensiones del de bienestar que permite el mejor desarrollo de capacidades con las que pueden enfrentar adecuadamente el estrés cotidiano, trabajar de modo productivo y ayudar a la comunidad^{8,9}. El trabajo aportara información actualizada en un ámbito que no está muy investigado, siendo una fortaleza para la comunidad científica y futuros trabajos del mismo ramo.

Se proyecta a desarrollar el estudio es buscar a nivel teórico aportar a la actitud que tienen los egresados de la carrera de Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica respecto a un ámbito que con mayor frecuencia se observa en la realidad Peruana, en relación a la labor en salud mental, ya que así es posible predecir si el trabajo que ejercerán al ser enfermeros será adecuada para relacionarse con sus compañeros de trabajo y pacientes; en el aspecto práctico se desarrollará con la necesidad de ejecutar actividades que propicien una salud mental positiva, así como, una actitud adecuada en los egresados de Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, y así puedan desempeñar relaciones interpersonales adecuadas con sus colegas y pacientes; y a nivel metodológico se empleará un instrumento de medición que permita evaluar adecuadamente la actitud en relación a la labor en salud mental en los egresados de Enfermería y así demostrar la validez y confiabilidad de dicho instrumento.

2.5. Objetivo general

- Determinar la actitud frente al bienestar mental en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020.

2.6. Objetivo específicos

- Identificar la actitud frente al bienestar social en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020.
- Identificar la actitud frente al bienestar psicológico en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020.

- Identificar la actitud frente al bienestar físico en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020.

III. MARCO CONCEPTUAL

3.1. Antecedentes

Fuentes D., y col. (Cuba, 2019). **“Cambio de actitud de estudiantes de enfermería hacia la enfermedad mental mediante el aprendizaje experiencial”**. Como meta se objetivaron la promoción en el cambio de actitud respecto a la patología mental de estudiantes del quinto y sexto semestre a través de una experiencia educativa. De tipo cohorte, utilizaron 52 participantes que atravesaron por una evaluación previa y posterior al curso. En donde tuvieron que el promedio se elevó de 59 a 65. Por lo que concluyeron que se puede promover el cambio actitudinal hacia dicha patología por parte de los educandos¹⁰.

Munsuri J., Pinazo S., (España, 2016). **“Actitudes de los estudiantes de enfermería hacia las personas con discapacidad mental. Análisis y propuestas”**. Busca analizar el vínculo de las actitudes presentadas por los educandos frente a la discapacidad. De tipo transversal. Trabajaron con un total de 217 educandos que resolvieron un test, dividido en valoración de capacidades, reconocimiento de derechos y calificación genérica; encontraron que globalmente tenían actitudes poco favorables, sin embargo, de entre los estudiantes, vieron que aquellos que se encontraban en los últimos años tenían menos porcentaje de participantes con dicha actitud negativa. Concluyeron que los participantes obtuvieron una actitud poco favorable hacia estos pacientes¹¹.

Maza M., y col. (Chile, 2016) **“Actitud profesional de Enfermería ante los pacientes con enfermedad mental”**. Buscaron estimar la actitud profesional presentada por los profesionales respecto a la alteración de la mente en usuarios externos. De tipo descriptivo. En los resultados encontraron que el 54% correspondía al rango de 26 a 35 años, el 80% poseía una actitud adecuada y 20% poseía una actitud poco adecuada. Además, cabe resaltar que aquellas que poseían una actitud adecuada tenía poco tiempo en cuanto a experiencia laboral. Concluyen que de manera global el personal de enfermería presenta una actitud positiva¹².

Gonzalez M., (Argentina, 2013) **“Salud ocupacional de los enfermeros psiquiátricos de un Hospital Nacional”**. Buscaron estimar la actitud presentada por el personal profesional de enfermería frente a la atención en pacientes con diagnóstico psiquiátrico. De tipo descriptivo. Dentro de los resultados encontraron que el rango de edad promedio estaba entre 30 a 40 años, con una experiencia ocupacional mayor a 15 años, 65% poseía una actitud adecuada frente a los enfermos mentales. Por tanto concluyen que gran parte del personal, pese a los años laborales con los que contaban como experiencia, mostraban una actitud favorable¹³.

Cuadra J., (Lima, Perú, 2020) **“Actitud frente a la salud mental en los egresados de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020”**. Se propusieron encontrar la determinación entre la actitud y la salud mental en egresados de enfermería. De tipo descriptivo, utilizaron 34 participantes los cuales desarrollaron un cuestionario en donde obtuvieron que 98% si tiene una actitud favorable y 2% era desfavorable/negativa, respecto a las dimensiones, 94% era bienestar social, 100 psicológico y físico 85%. Concluyeron que la actitud de estos egresados, era positiva en todas sus dimensiones (Social, psicológico y físico)¹⁴.

Murillo S., (Puno, Perú, 2018) **“Salud mental positiva en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2017”**. Buscaron determinar el nivel de salud positiva presentada en estudiantes de enfermería en el ámbito mental. De tipo descriptivo, su muestra consto de 222 estudiantes que respondieron un cuestionario. En donde obtuvieron que 51% presentaba una actitud positiva, 48% un nivel medio, y 2% negativa. Dentro de las conclusiones se determinó que gran parte de la población poseía una actitud positiva respecto al ámbito mental de la salud¹⁵.

Rivera F., (Cajamarca, Perú, 2018). **“Actitud del profesional de enfermería ante los cuidados a pacientes mentales en Hospital regional docente Cajamarca. 2017”** Buscaron evaluar y analizar la

actitud presentada por estos profesionales frente a los pacientes en el Hospital de Cajamarca. De carácter descriptivo. El trabajo se puso en práctica en 10 profesionales que resolvieron treinta y nueve preguntas. En donde resultó que había una actitud medianamente favorable con 83%, y desfavorable con 18%. Concluyeron que gran parte del personal eran féminas, con experiencia de trabajo mínimo de seis años, se encontraban calificados para proporcionar la atención y mostraban una conducta medianamente favorable¹⁶.

Zarate K., (Lima, Perú, 2017) **“Actitud de los estudiantes de enfermería hacia el paciente con enfermedad mental en una Universidad privada, 2016”** Busco establecer la actitud presentada por los educandos universitarios. Descriptivo. Se uso 1533 participantes que resolvieron una escala en actitud. Del cual resultó que 78% presento una actitud positiva y 22% una actitud negativa frente a dicho tipo de pacientes. Por tal concluyeron que gran parte de dichos estudiantes exhibía una actitud adecuada/positiva respecto a los pacientes con patología mental¹⁷.

3.2. Bases teóricas

□ Salud mental

La evolución del concepto se ha reconfigurado y complejizado con el pasar del tiempo. En el siglo XVIII, se entabló la importancia de la salud física y mental individual y comunitariamente, lo que cedió a que, en el siglo XIX, brotara la relación “salud – condiciones de vida” como determinantes de una patología. Al avanzar dicha conceptualización, la salud mental se empezó a concebir como consecuencia de relaciones que establecidas entre personas en un contexto social y ambiental¹⁸. El Manual Estadístico y diagnóstico de los Trastornos Mentales (DSMIV), expreso que el trastorno de la mente es el resultante de la configuración de múltiples dimensiones de la vida. A partir de esa perspectiva, analizaron la salud mental considerando las presiones/tensiones psicosociales y el grado de adaptabilidad presentado por los sujetos cuando se enfrentan a eventos que sobrevienen en su exterior¹⁹. Durante

el siglo XX, se mostraron enfoques biomédicos, comportamentales y socioeconómicos, demostrando un aumento de la complejidad del constructo que la salud mental reflejaba.

Conceptualizar dicho término “salud mental” es verdaderamente complejo, por ello, los autores postulan teorías y conceptos basados en las actitudes académicas y epistemológicas en las que se encuentran inmersos²⁰. Por ello, es necesario aclarar que la salud es comprendida como un proceso cambiante, físico o mental, y personifica una variante de grado y no es un estado absoluto e inmutable, no hay concepto estandarizado para esta, además, es relativa según sea el caso de cada individuo, e influirán elementos como el ciclo vital, entorno cultural, social y entre otros²¹. El concepto articulado por la OMS, la postula como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por ende, siempre se deberá considerar el desarrollo estándar de la capacidad intelectual y el logro de la permanencia emocional y afectiva¹.

En concreto, se entiende que la una buena salud de la mente se da cuando un ente (persona) se encuentra en equilibrio de sus relaciones intra e inter personales, posee un manejo de su voluntad correcto, y también autonomía, además de situarse y responder adaptativamente frente a los diferentes conflicto o cambios evolutivos que puedan atravesársele. Mantener una salud mental adecuada proporciona a los individuos la cristalización del potencial, así como la superación del estrés diario, productividad ocupacional y a su vez, permite que generen aportes para la comunidad; el problema radica en el limitado avance que ha tenido.

Los principales síndromes de salud mental que se forjan a partir de un desequilibrio en el bienestar son²²:

- La ansiedad la cual es una experiencia no expresa de la condición humana, cuyo fin es encontrar la adaptación y el mejoramiento del rendimiento individual; también puede establecerse una de las

causas productoras de un significativo desconsuelo psicológico. En el momento que ese evento surge, se refiere a un estado de miedo e inquietud, tensión, sudoración, y palpitación como consecuencia de dicho evento, el cual podrá ser individual, social, catastrófico, etc. ante la que se atravesara por impulsos incontrolables, o sentimientos abrumadores que interferirán sus actividades diarias²³. Comprende hechos de fobia y preocupaciones sobre dimensionadas declaradas en un desespero indiscutible. Existen efectos colaterales derivados de tal síndrome, como la incapacidad en el desenvolvimiento o progreso natural/normal del pensamiento, desajustes emocionales, en todos o alguno de los aspectos vitales (hogar, familia, trabajo, etc.),²⁴ no obstante, también se pueden dar síntomas físicos como el aumento de la frecuencia cardíaca, la disnea, etc²⁵.

- La depresión considerada una frecuente condición con alrededor de trescientos millones de personas, presenta variaciones comunes en el estado de ánimo, un desequilibrio que trae consigo problemas de la cotidianeidad, y en su extremo escenario, el suicidio.¹ Concierno un sentido de desesperanza, no defensa y perdida, además hay ausencia de alegría, animo o interés por las cosas, problemas para recurrir al sueño fácilmente, puede guiar a quien lo padece a tener ideas o incluso lograr autolesionarse. Existe un notorio sentimiento de culpa y baja, debido a esas características se constituye en una enfermedad clínica severa²⁶.
- El estrés, fue visto en el tiempo como una conjunción de diferentes aspectos que se expresan sintomatológicamente y que agrupa aspectos subjetivos que agrupa variables físicas, culturales, económicas, psicosociales y espirituales que asisten al bienestar individual²⁷.

Como ya se ha insinuado, la salud mental es un estado de equilibrio que se da individual y colectivamente en una persona, en un escenario sociocultural específico, y posee dimensiones como la psicológica, física y social, las cuales se entrelazan para que el sujeto logre llevar un equilibrio adecuado de esta¹⁸. Si ese equilibrio se quiebra abruptamente se enfrentaría un posible escenario de trastorno mental. A continuación, se explica mejor las dimensiones:

- Social; Hace referencia a la persona en correspondencia con su capacidad de interactuar con el resto y prosperar en ambientes sociales. Su importancia se explica en que mediante estas relaciones conseguimos acrecentar los recursos que tenemos y al mismo tiempo satisfacer nuestra naturaleza humana social, y compartir momentos atractivos con quienes nos rodean²⁸. Esta dimensión consigue desarrollarse por medio de la comunicación y la comunión con los demás.
- Emocional; Nos permite manejar emociones debidamente, al mismo tiempo que el estrés de la vida habitual positiva y productivamente. Además, nos ayuda a correspondernos sanamente con las personas que están a nuestro alrededor²⁸. Se desenvuelve a través de una mentalidad positiva y una relación sana con los demás.
- Física; Adquiere influencia importante. Nos puede originar muchos malestares o nos puede dar la capacidad para responder convenientemente a una diversidad de sucesos²⁸. Por ejemplo, si conservamos una alimentación saludable y hacemos ejercicio nuestro cuerpo poseerá el combustible preciso para mantener niveles de energía vigorosos y crear un sistema inmunológico que colabore a combatir enfermedades.

□ **Actitud**

Disposición de la mente, que se instituye a través de prácticas, que ejercen un dominio que direcciona dinámicamente hacia una respuesta del sujeto dirigido a objetos o situaciones. Esta condición, es un aprendizaje que induce positiva o negativamente en el actuar o conducta de la persona hacia un objeto o situación²⁹. Característicamente son adquiridas, y logran considerarse expresiones del comportamiento adquiridos, también son estructuras de extensión múltiple, porque encierran un amplio espectro de respuestas de enfoque afectivo, cognitivo y conductual de naturaleza evaluativa por sus juicios, engloban carga afectiva, de carácter electivo y por ultimo son estables y emparentados al comportamiento por su susceptibilidad de orientación y estrechez con la acción pre-conductual²⁶.

3.3. Marco conceptual

- Bienestar mental; Es el equilibrio mental de todo sujeto, en tres dimensiones las cuales son psicológica, social y físico.
- Bienestar físico; Es el equilibrio adecuado que existe en el aspecto tangible del ser humano.
- Bienestar psicológico y emocional; Es la salud concerniente a ámbitos intangibles en todo sujeto, aquello que no se logra ver pero que dicha persona si logra identificar.
- Bienestar social; Referente a los aspectos interpersonales de un individuo, aquello que lo pone en contacto con su medio
- Egresado de enfermería; Aquel ex estudiante que ha finalizado satisfactoriamente y sin tener pendiente algún curso de la curricular planteada para su carrera.

IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

4.1. Tipo de investigación

El presente trabajo será de tipo descriptivo; debido a que permitirá la recopilación de información, ya que se usarán datos para luego ser examinadas, así mismo será no experimental porque las variables no serán manipuladas. Será transversal porque se desarrollará en un tiempo establecido y es retrospectivo debido a que la información se manejará de forma antigua⁴⁵.

4.2. Diseño de investigación

El desarrollo del estudio se efectuará cumpliendo con la recolección de datos mediante una encuesta, esta ya estará validada por un grupo de expertos y posterior a ellos se podrá aplicar en los egresados de la universidad. Es transversal, porque será recogida la información en un tiempo determinado, con el fin de en marcar y ver la importancia de la variable⁴⁶.

4.3. Hipótesis

El presente trabajo no necesitará hipótesis.

4.4. Variables

Actitud frente al bienestar mental.

1. Bienestar social.

- Trato (relación) interpersonal
- Puntos de apoyo
- Intervención en eventos sociales

2. Bienestar Psicológico

- Reconocimiento y aceptación de uno mismo
- Valoración y confianza de uno mismo
- Manejo del estrés

3. Bienestar físico

- Descanso y sueño.
- Actividad física y ejercicios
- Actividades recreativas

4.5. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	VALOR	INSTRUMENTO
Actitud frente al bienestar mental.	Bienestar social	- Trato (relación) interpersonal	Dos	- Actitud adecuada (favorable) - Actitud no adecuada (desfavorable)	Dimensión: <i>Actitud</i> - Escala de Likert <i>Valor promedio</i> (puntaje) - Adecuado - No adecuado
		- Puntos de apoyo	Dos		
		- Intervención en eventos sociales	Dos		
	Bienestar Psicológico	- Reconocimiento y aceptación de uno mismo	Dos		
		- Valoración y confianza de uno mismo	Dos		
		- Manejo del estrés	Dos		
	Bienestar físico	- Descanso y sueño	Dos		
		- Actividad física y ejercicios	Dos		
		- Actividades recreativas	Dos		

4.6. Población y muestra

Se realizará el trabajo en los egresados de la carrera de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, ubicada en la ciudad de Ica, Perú; según la facultad son 38 egresados en el año 2019, semestre I (24) y semestre II (14).

Tipo de muestreo será no probabilístico, deliberado, debido a que solo se incluirán a los egresados y egresadas que cumplan con los criterios de inclusión; como la población es pequeña se tomará al total de egresados como muestra, esperando que todos puedan dar su consentimiento para ser incluidos en dicho trabajo de investigación.

Los criterios de inclusión que se utilizaron fueron:

CRITERIOS DE INCLUSION

- Egresados de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, semestre 2019-I y 2019-II.
- Egresados de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, que aceptaron y firmaron el consentimiento informado.

CRITERIOS DE EXCLUSION

- Egresados de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, que no pertenecen al semestre 2019-I y 2019-II.
- Egresados de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, que no aceptaron y que no firmaron el consentimiento informado.
- Egresados de otras carreras, que no sean de enfermería y que estudiaron en la Universidad Autónoma de Ica.

4.7. Técnicas e instrumentos de Recolección de Información

La técnica utilizada será la de tipo encuesta y el instrumento a utilizar será el cuestionario, esta se basó en medir la variable de la actitud frente al bienestar mental.

El instrumento estará conformado en relación a bibliografía asociada a las actitudes frente al bienestar mental, dicho cuestionario tendrá dieciocho ítems, que serán divididos en tres áreas de estudio (dimensiones), social, física y psicológica.

La validación de dicho instrumento, será sometida a juicio de expertos, que serán de tres personas conocedores del tema en investigación. Este procedimiento empezará con la entrega de una ficha de recolección de datos, para que ellos puedan evaluarlo, y luego poder dar su punto de vista y su calificación respectiva.

Posterior a ello, se analizará la confiabilidad de dicho instrumento, para luego dar inicio a la recolección de la información.

Se solicitará los permisos respectivos al egresado y luego de ello se podrá llenar o desarrollar los cuestionarios.

4.8. Técnicas de Análisis e interpretación de datos

La población estudiada será de 38 egresados de enfermería. Por consiguiente, se incluyeron en un conjunto global. La información recolectada se codificó en el programa SPSS 25, además de ello se utilizará Microsoft Excel 2013, los resultados se presentarán en tablas estadísticas y gráficas, luego se podrá realizar el análisis respectivo, y finalmente se podrá discutir en base a los antecedentes.

V. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MESES																						
	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril						
	SEMANAS																						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
Selección del tema.	■	■																					
Recolección de la información.			■	■	■	■																	
Elaboración del Proyecto de Investigación.				■	■	■	■																
Presentación del Proyecto de Investigación.					■	■	■	■															
Corrección del Proyecto de Investigación.								■	■	■	■												
Aprobación del Proyecto de Investigación.												■	■	■	■								
Ejecución del Proyecto de Investigación.										■	■	■	■										
Recopilación y Análisis de Resultados.											■	■	■	■									
Elaboración del Informe Final.														■	■	■	■						
Corrección del Informa Final.																■	■	■	■				
Presentación y Exposición del Trabajo de Investigación.																		■	■	■	■		
Publicación del Trabajo de Investigación.																				■	■		

VI. PRESUPUESTO

6.1 Recurso Humana

- Investigador.
- Asesor metodológico.
- Asesor estadístico.
- Asesor temático.

6.2 Recurso Material

- 01 Laptop.
- Lapiceros, papeles,
- Impresión
- Gastos extras: S/.500.00

6.3 Presupuesto

El presupuesto es de:

	CANTIDAD	COSTO	MESES	TOTAL
RECURSO HUMANO	3	S/. 2900.00	2	S/. 2900.00
RECURSO MATERIAL	-	S/. 1300.00	2	S/. 1300.00
TOTAL	-	-	4	S/. 4200.00

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [internet]; 2018. en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Confederación Salud Mental España. La salud mental en cifras [internet]. Disponible en: <https://comunicalasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/#mundo>
3. Organización Panamericana de la Salud. Plan de Acción sobre Salud Mental 2015-2020 [internet]; 2014. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-de-accion-SM-2014.pdf>
4. Nuñez M. Salud Mental en América Latina [internet]; 23 de diciembre de 2019. Disponible en: <https://www.panoramas.pitt.edu/health-and-society/salud-mental-en-am%C3%A9rica-latina>
5. Ministerio de Salud. Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental Perú 2018 [internet]; noviembre de 2018. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
6. Ministerio de Salud. Palabras que salvan vidas [internet]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/salud-mental/>
7. Ministerio de Salud. Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018 - 2021 [internet]; junio de 2018. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
8. Fabián C E. Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una universidad pública. Lima, 2018 [tesis de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019.
9. Rondón M B. Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. Peru Med Exp Salud Pública [revista en internet]. 2006; 23(4): 237-8.
10. FuentesOlavarría Daniela, Toro Rodríguez Jimena, Ahumada Fuenzalida Paulina, Espinoza Lynch María Isabel, Oyarte Gálvez Marcela. Cambio de actitud de estudiantes de Enfermería hacia la enfermedad mental mediante aprendizaje experiencial. Educ Med Super [Internet]. 2019 Mar; 33(1): e1514.

11. Munsuri-Rosado José, Pinazo-Hernandis Sacramento. Actitudes de los estudiantes de enfermería hacia las personas con discapacidad: análisis y propuestas. *Index Enferm* [Internet]. 2016 Jun; 25(1-2
12. García-Avendaño DJ, Ochoa-Estrada MC, Briceño-Rodríguez II. Actitud del personal de enfermería ante la muerte de la persona en la unidad de cuidados intensivos: estudio cuantitativo. *Duazary*. 2018 septiembre; 15 (3): 281-293.
13. Gonzales M. Salud ocupacional de los enfermeros psiquiátricos de un Hospital Nacional. Argentina. 2013.
14. Cuadra J. Actitud frente a la salud mental en los egresados de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora. Peru. 2020
15. Murillo S., Salud mental positiva en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2017. Puno, Peru. 2018.
16. Rivera F., Actitud del profesional de enfermería ante los cuidados a pacientes mentales en Hospital regional docente Cajamarca. 2017. Cajamarca, Perú. 2018.
17. Zarate K., Actitud de los estudiantes de enfermería hacia el paciente con enfermedad mental en una Universidad privada, 2016. Lima, Perú. 2017
18. Carrazana, V. El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*. 2020 1(1), 1-19..
19. Camacho, A, & Mayorga, R. Riesgos laborales psicosociales. Perspectiva organizacional, jurídica y social. *Prolegómenos*. 2017. 20(40), 159-172.
20. Acosta S. Nivel de conocimiento sobre la tuberculosis pulmonar y actitud frente a las medidas preventivas en familiares de usuarios de la Estrategia Sanitaria de Prevención y Control de la Tuberculosis de la Microred de Santa Ana – Huancavelica 2014 [tesis de Licenciada en Enfermería]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2015.
21. Bazán R A. Salud mental positiva en estudiantes de Enfermería de ciclos de estudios diferenciados de la Universidad Nacional Federico Villarreal, año 2013 [tesis de Maestría en Ciencias de la Educación con Mención en Docencia Universitaria]. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2014.

22. Muñoz CL, Rumie H, Torres G, Villarroel K. Impacto en la salud mental de la(del) enfermera(o) que otorga cuidados en situaciones estresantes. *Cienc. enferm.* [revista en internet]. 2015; 21(1): 45-53.
23. Bados, A. Trastorno de ansiedad generalizada. Universidad de Barcelona. 2015.
24. Guitart, A. El síndrome del burnout en las empresas. In Tercer Congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anahúac, 1-7. 2007
25. NIMH. Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación. National Institute of Mental Health. 2020.
26. Byrne, M., Flood, B., Hassall, T., Joyce, J., Montaña, J. L. A., González, J. M. G., & TournaGermanou, E. Motivations, expectations and preparedness for higher education: A study of accounting students in Ireland, the UK, Spain and Greece. In *Accounting Forum*. 2012
27. Mateos E, Mateos J. Salud Mental y Salud Laboral. Relaciones. *Rev Asoc Esp Med Trab.* [revista en internet]. 2019; 28(2): 83-175.
28. Morales, F. Estudio de salud mental en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo. Trastorno de estrés postraumático. MedlinePlus. 2010
29. Luque S G. Factores de riesgo psicosocial y su relación con la salud mental positiva en los enfermeros del Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo – EsSalud. Arequipa, 2017 [tesis de Maestría en Salud Ocupacional y del Medio Ambiente]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2017.
30. Morales J A, Nava G, Esquivel J, Díaz L E. Principios de ética, bioética y conocimiento del hombre [internet]. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2011. Disponible en: http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro_principios_de_etica
31. Ávila JA. ¿Qué es el consentimiento informado? [internet]. 2013.
32. Sánchez H, Reyes C. Metodología y Diseños en la Investigación Científica. 5ta edición. Lima: Busness Support Aneth SRL; 2015.

ANEXOS

Anexo 1 - Matriz de consistencia

Alumno:				
Asesora:				
Tema:	ACTITUD FRENTE AL BIENESTAR MENTAL EN LOS EGRESADOS DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL AÑO 2020.			
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
General PG: ¿Cuál es la actitud frente al bienestar mental en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020?	General OG: - Determinar la actitud frente al bienestar mental en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020.	General El presente trabajo no necesitará de hipótesis.	Variable de estudio Actitud frente al bienestar mental. - Bienestar social. - Bienestar Psicológico. - Bienestar físico.	Tipo Cuantitativo Nivel Descriptivo Diseño Transversal No experimental Área de estudio Universidad Autónoma de Ica Población 38 egresados de enfermería Técnica Likert Instrumento Encuesta
Específicos PE1: ¿Cuál es la actitud frente al bienestar social en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020?	Específicos OE1: Identificar la actitud frente al bienestar social en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020.			
PE2: ¿Cuál es la actitud frente al bienestar psicológico en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020?	OE2: Identificar la actitud frente al bienestar psicológico en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020.			
PE3: ¿Cuál es la actitud frente al bienestar físico en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020?	OE3: Identificar la actitud frente al bienestar físico en los egresados de enfermería de una universidad privada en el año 2020.			

Anexo 2 – Informe de Turnitin

Anexo 3 - Instrumentos de recolección de datos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

DATOS GENERAL

- **Edad:** _____
 - **Sexo:** Masculino_____ Femenino_____
-

INSTRUCCIONES:

A continuación, usted encontrará un grupo de premisas afirmativas en relación a la Actitud frente al bienestar mental, por tal razón, se le solicita que marque con un aspa (X) en la casilla que usted crea conveniente y se adecue a usted; debe de contestar todas las preguntas, de la siguiente forma:

Si tu respuesta es	Marca (letra)
Muy de acuerdo	M.A.
De acuerdo	A.
Ambiguo (incierto)	I.
Desacuerdo	D.
Muy en desacuerdo	M.D.

**Tenga en consideración, que no existe premisa ni buena ni mala, lo importante es la veracidad de la información.*

BIENESTAR	M. A.	A.	I.	D.	M D
<u>Social</u>					
1. Es recomendable mantener relaciones interpersonales estables y afectuosas con las personas del entorno.					
2. Se debe emplear el diálogo para resolver problemas.					
3. Es recomendable conversar con familiares directos sobre los temas cotidianos del día.					
4. Se debe buscar ayuda profesional cuando se experimenta una situación que no se puede controlar o resolver.					
5. Se recomienda asistir a reuniones y/o paseos familiares.					
6. Se debe visitar a los familiares que no viven con uno.					
<u>Psicológico</u>					
7. Las personas deben aceptarse con sus defectos y virtudes.					
8. Las personas deben sentirse satisfechas con ellas mismas.					
9. Una persona que comente un error debe responsabilizarse de las consecuencias de sus actos.					
10. Las personas deben expresar sus opiniones a pesar de ser opuestas a la de los demás.					
11. Se debe mantener una actitud positiva ante las situaciones problemáticas o difíciles.					
12. Es recomendable organizar el tiempo.					
<u>Físico</u>					
13. Es recomendable dormir de 6 a 8 horas diarias.					
14. Se debe realizar una siesta después de actividades extenuantes.					
15. Se recomienda caminar 30 minutos al día.					
16. Se debe realizar ejercicios por lo menos 3 veces a la semana durante 15 minutos aproximadamente.					
17. Es recomendable viajar a diferentes lugares para realizar actividades deportivas y recreativas.					
18. Se deben realizar actividades lúdicas (juegos de mesa, videojuegos, etc.).					

*** Corrobore que haya marcado todas las preguntas. Gracias***

Anexo 4 - Ficha de validación Juicio de experto



FORMATO DE VALIDEZ SUBJETIVA DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

ESCALA DE OPINIÓN DEL EXPERTO

APRECIACIÓN DEL EXPERTO SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Nº	ASPECTOS A CONSIDERAR	SI	NO
1	El instrumento tiene estructura lógica.		
2	la secuencia de presentación de ítems es óptima		
3	El grado de dificultad o complejidad de los ítems.		
4	Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles.		
5	Los reactivos reflejan el problema de investigación.		
6	El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación.		
7	Los ítems permiten medir el problema de investigación.		
8	Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.		
9	El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores.		
10	Los ítems permiten contrastar la hipótesis.		

FECHA: / /

NOMBRE Y APELLIDOS

FIRMA DEL EXPERTO