



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**

Trabajo Académico

“Estilos de vida y estrés laboral en enfermeros del hospital de emergencias
José Casimiro Ulloa, Lima – 2023”

Para optar el Título de
Especialista en Cuidado Enfermero en Emergencias y Desastres

Presentado por:

Autora: Costa Paucar, Tatiana

Asesor: Fernández Rengifo, Werther Fernando

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7485-9641>

Lima – Perú

2023

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

Yo,... **COSTA PAUCAR TATIANA** egresado de la Facultad deCiencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS ENFERMEROS DEL HOSPITAL DE EMERGENCIAS JOSÉ CASIMIRO ULLOA, LIMA - 2023”** Asesorado por el docente: Mg.Werther Fernando Fernandez Rengifo DNI ... **05618139** ORCID... <https://orcid.org/0000-0001-7485-9641> tiene un índice de similitud de (20) (veinte) % con código __oid:__ oid:14912:302606409_____ verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



Firma de autor 1

COSTA PAUCAR TATIANA Nombres y apellidos del Egresado

DNI:44191640

Firma de autor 2

DNI:



Firma

Mg.Werther Fernando Fernandez Rengifo

DNI: 05618139

Lima, 09 de enero de 2024

Dedicatoria

A mi Dios Poderoso que me dado una familia maravillosa.

Agradecimientos

A mi familia por todo lo que me han dado, gracias a ellos soy una mejor persona.

A Dios por ser mi guía en el camino.

Índice

Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Resumen	vii
Abstrac	¡Error! Marcador no definido.
1. EL PROBLEMA	10
1.1. Planteamiento del problema	10
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema General	13
1.2.2. Problemas específicos	13
1.3. Objetivos de la investigación.....	14
1.3.1. Objetivo General	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación de la investigación	15
1.4.1. Teoría.....	15
1.4.2. Metodología	15
1.4.3. Practica	16
1.5. Delimitación de la investigación.....	16
1.5.1. Temporal.....	16
1.5.2. Espacial.....	16
1.5.3. Recursos.....	17
2. MARCO TEORICO	18
2.1. Antecedentes	18

2.2.	Bases Teóricas.....	22
2.2.1.	Estilo de vida.....	22
2.2.2.	Estilos de vida: dimensiones.....	24
2.2.3.	Estrés Laboral.....	26
2.3.	Formulación de hipótesis	32
2.3.1.	Hipótesis General	32
3.	METODOLOGIA	34
3.1.	Método de la investigación	34
3.3.	Tipo de investigación.....	34
3.4.	Diseño de la investigación.....	34
3.6.	Variables y operacionalización	36
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.7.1.	Técnica	41
3.7.2.	Descripción de Instrumentos	41
3.7.3.	Validación	42
3.7.4.	Confiabilidad.....	43
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos	43
3.9.	Aspectos éticos.....	44
4.	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	45
4.1.	Cronograma	45
4.2.	Presupuesto	46
5.	REFERENCIAS	47

ANEXOS.....	54
Anexo 1. Matriz de Consistencia	55
Anexo 2. Instrumentos	57
Anexo 3. Consentimiento Informado	64

Resumen

Introducción: El estilo de vida se define como la forma en que las personas interactúan a diario, está determinado por factores socioculturales y características personales. Las enfermeras están acostumbradas a asumir muchas responsabilidades y trabajar bajo

presión y a la vez el temor a contraer enfermedades como el covid-19 y entre otras afecciones para su salud; ello influye en la realización personal, despersonalización, agotamiento emocional, entre otras. Afecta su estilo de vida y no solo su rendimiento laboral. **Objetivo:** Determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés laboral del enfermero/a en el Hospital de emergencia José Casimiro Ulloa, Lima – 2023. En el estudio de investigación se trabajará con la población total, por lo tanto, la muestra es no probabilística, conformado por 83 enfermeras y enfermeros del departamento de Trauma Shock. **Metodología:** La investigación cuenta de un diseño correlacional, descriptivo y de enfoque cuantitativo. La técnica es la encuesta y los instrumentos son el Cuestionario Estilo de vida adaptado por Mamani y el Cuestionario de Estrés laboral. La validación se dio a juicio de expertos, la confiabilidad fue un Alfa de Cronbach de 0.850 y 0.870 respectivamente. En el recojo de observaciones los datos serán procesados en el software estadístico SPSS versión 25. Se obtendrán resultados en tablas que pasarán a analizarse en frecuencias absolutas y porcentajes.

Palabras Clave: enfermería, estilos de vida, estrés laboral, desempeño.

ABSTRACT

Introduction: Lifestyle is defined as the way people interact on a daily basis, it is determined by sociocultural factors and personal characteristics. . Nurses are used to assume many responsibilities and be under pressure, but this time they are added

the fear of contracting covid-19, personal fulfillment, depersonalization, emotional exhaustion, among others. It affects their lifestyle and not only their work performance. **Objective:** To determine how lifestyle is related to work stress in nurses at the José Casimiro Ulloa Emergency Hospital, Lima - s2022. The research study will work with the total population, therefore, the sample is non-probabilistic, of 83 nurses from the Trauma Shock department. **Methodology:** The research has a correlational, descriptive and quantitative design. The technique is the survey and the instruments are the Lifestyle Questionnaire adapted by Mamani and the Work Stress Questionnaire. The validation was done by expert judgment, the reliability was a Cronbach's Alpha of 0.850 and 0.870 respectively. In the collection of observations, the data will be processed in the statistical software SPSS version 25. Results will be obtained in tables that will be analyzed in absolute frequencies and percentages.

Key words: nursing, lifestyles, work stress, performance.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida se define como la forma en que las personas interactúan a diario, está determinado por factores socioculturales y características personales. Es formado a lo largo de la vida de un individuo. Comprende todo un proceso de asimilación o se da a través del modelo familiar debido a que las personas imitan al modelo social que es promovido en las redes sociales. Asimismo, los estilos de vida son las tradiciones y decisiones de un grupo de personas frente a diversas situaciones humanas, pudiendo cambiar fácilmente (1).

Muy pocas personas lo practican por las responsabilidades que conlleva, solo algunos individuos llevan un estilo de vida saludable; en efecto, muy pocas personas se dan cuenta de la relación entre salud y estilo de vida, Por mucho tiempo se ha disfrutado de la prosperidad económica y la tecnología que trae la globalización, esto ha dejado de ver el verdadero impacto en la salud pública, donde se ha incrementado la incidencia de enfermedades no transmisibles y el riesgo de contraer otras que pueden alterar la salud de una nación.(2).

Cabe mencionar que, hay riesgos laborales para los trabajadores de enfermería que están en los centros de emergencia por algunas complicaciones de conflicto o estrés; por ello, es importante contar con un equilibrio en la salud física, espiritual, emocional e intelectual. Gran parte de los enfermeros se nutren de comida precocinada o de comida alta en carbohidratos y grasas, por falta de tiempo muchos se saltan el desayuno, y

también debido a la falta de tiempo carecen de nutrición, entretenimiento y descanso, pese a que muchos viven cerca o lejos del trabajo, no dan categoría a estos elementos de la vida diaria, afectándose de este modo el estilo de vida (3).

Según datos publicados por la Fundación Europea para el Desarrollo de las Condiciones Laborales, en países como España gran parte del personal enfermero (44,1%) sufre de estrés laboral, poseen gran responsabilidad debido a que trabajan con pacientes de diferentes enfermedades y con mucha demanda en el centro hospitalario. Sin embargo, el enfermero también cuenta con responsabilidades en el hogar y familia que suman a la sobrecarga laboral y afectan las condiciones de bienestar (4).

Todas aquellas personas que sufren de estrés tienen algunos trastornos psicológicos debido a los cambios de humor, y, es más común entre el personal enfermero. Médicos y enfermeras de la Universidad de Alcántara han realizado investigaciones sobre la prevención del estrés con resultados infructuosos. El estrés está presente en todas las personas, no solo en las que están trabajando en el área de emergencias sino también en personal que laboran en otros servicios. Gran parte de los enfermeros vive bajo estrés y a muchas enfermeras les falta el tiempo debido a que la mayoría cuenta con dos trabajos (5).

En América Latina, un estudio realizado en profesionales de la salud, incluyendo enfermeras de 13 países, encontró que 628 (88,1%) de los trabajadores de la salud han estado experimentando un estrés laboral superior al normal. Además, 397 (55,7%) de los trabajadores de la salud han expresado sentimientos de sobrecarga de trabajo y (38,8%) han expresado sentimientos de sobrecarga laboral debido a tener más horas de trabajo (6).

El estilo de vida y el estrés laboral han alcanzado niveles bajos y elevados respectivamente en estos tiempos provocados por la pandemia del covid-19, Los profesionales de enfermería están expuestos a riesgos ocupacionales diariamente, especialmente a los de tipo psicosocial ya que conviven con el sufrimiento y la muerte. Según varios estudios, la enfermedad mental es el principal factor de absentismo e incapacidad laboral en los enfermeros debido a la alta demanda de pacientes, conflictos interpersonales y la falta de valoración profesional, esto ha afectado severamente el estilo de vida y por ende el desempeño laboral del enfermero en urgencias (7).

Asimismo, dentro de la práctica de enfermería, las personas que trabajan en las unidades de emergencias deben enfrentarse a situaciones adversas y de riesgos, provocando estrés y ansiedad que afectan sin duda su estilo de vida. Esto se confirma con las estadísticas de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ellos encontraron que en el mundo más del 30% de personas que trabajan en el sistema sanitario sufren de estrés asociado al ambiente laboral y ocurre cuando excede su capacidad de tolerancia, afectando negativamente al individuo (8).

Por otra parte, se reporta empíricamente que en un nosocomio nacional se presentaron algunas situaciones complicadas en la unidad de emergencias asociadas al estilo de vida y estrés laboral, ya sea por la carencia de recursos, falta de descanso, mala nutrición y actividades recreativas por la falta de tiempo. Se menciona que, se desata un mal estilo de vida y estrés laboral debido a que algunos enfermeros tienen dos trabajos y responsabilidades en sus hogares. Pese al cuidado del personal enfermero que labora en la unidad de emergencias, otras enfermedades se han relacionado a esta condición del estrés laboral, lo cual compromete seriamente el funcionamiento del sistema de salud (9).

Consecuentemente, es probable que aumente el estrés laboral por el Covid-19. Las enfermeras están acostumbradas a asumir muchas responsabilidades y estar bajo presión, pero esta vez se le adicionan el miedo a contraer el covid-19, realización personal, despersonalización, agotamiento emocional, entre otras. Situación que afecta su estilo de vida y rendimiento laboral. En tal sentido, las enfermeras que laboran en urgencias ven al estrés como una problemática, el riesgo se mantiene presente y debe ser informado oportunamente para mantener saludables al personal enfermero (10).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés laboral del enfermero/a del centro de emergencias del hospital José Casimiro Ulloa, Lima 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo la dimensión alimentación de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a?

- ¿Cómo la dimensión actividad y ejercicio de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a?

- ¿Cómo la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a?

- ¿Cómo la dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a?

- ¿Cómo la dimensión control de su salud de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés laboral del enfermero/a del centro de emergencias del hospital José Casimiro Ulloa, Lima 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar cómo la dimensión alimentación de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a.

- Identificar cómo la dimensión actividad y ejercicio de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del personal del enfermero/a.

- Identificar cómo la dimensión manejo de estrés de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a.

- Identificar cómo la dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a

- Identificar cómo la dimensión control de su salud de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Este estudio se fundamenta y se respalda en la base teórica propuesta por la Enfermera Nola Pender, basada en el modelo de promoción de la salud, comprende comportamientos humanos relacionados a la salud orientado a la generación de comportamientos saludables y usualmente es usado por los enfermeros profesionales. Análogamente, las tendencias actuales en los estilos de vida de los enfermeros y el estrés laboral se desarrollan dentro de un marco teórico que será medido por herramientas confiables, validas y confiables que ayudarán a enriquecer la comprensión y conocimiento de estos fenómenos actuales.

1.4.2. Metodología

La investigación cuenta de un diseño correlacional, descriptivo y de enfoque cuantitativo debido a su procesamiento estadístico de información por las variables de

medición del estudio. Es correlacional ya que tiene como objetivo establecer el grado de relación entre dos variables. Es descriptivo ya que tiene como objetivo caracterizar las variables en la investigación de encuestas de estilo de vida y estrés laboral.

1.4.3. Practica

Este tipo de investigación se basa en la profundidad para obtener respuestas acerca del personal de enfermería que trabaja y que con el paso del tiempo siente el estrés que afecta su trabajo. Asimismo, con este tipo de trabajo investigativo les permitirá construir nuevos pensamientos positivos para el trabajo y personalmente, mejorar su estado emocional por medio del estilo de vida.

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1. Temporal

La investigación se ejecutará en el periodo del mes de junio a julio del 2022.

1.5.2. Espacial

El trabajo de investigación se realizará en el personal de enfermería que trabajan en el área de Emergencias del hospital José Casimiro Ulloa, ubicado en Avenida Roosevelt 6355, Miraflores, Lima 15047.

1.5.3. Recursos

Todo el material y recursos a usar en el presente estudio serán asumidos por el investigador, con financiamiento propio que pueda efectivizar la gestión de la investigación.

2. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

Internacional

Según Laje et al. (11), en Ecuador 2022, el objetivo del estudio fue “Determinar la relación del estrés laboral con el estilo de vida saludable en el personal de Enfermería, Ambato – Ecuador”. La investigación fue de corte transeccional y descriptiva, el cual estuvo respaldado por artículos científicos publicados entre varios años atrás hasta la actualidad 2022, tomando en cuenta investigaciones sobre estrés laboral y los hábitos saludables del personal de enfermería. Un estudio realizado por el instituto americano del estrés, indico que el factor principal del estrés está relacionado con el trabajo en un 80% y en un 40% afecta debido a la rotación del lugar de trabajo. El estrés de los profesionales de enfermería afecta más al turno nocturno con un 78.9%, seguido de turno diurno con un 13.2%, y finalmente en turnos de mañanas fijas el 7.9%. Se demuestro que la falta actividad física, descanso, recreación, nutrición, higiene y el uso de sustancias nocivas provocan que el personal de enfermería tenga estrés y un estilo de vida no saludable. (11).

Según Noris et al. (12), en 2019 en el país México realizó un estudio a fin de “Evaluar el nivel de estrés laboral y su relación con el estilo de vida en los profesionales de enfermería que laboran en la unidad de urgencias del Hospital en Veracruz”. La investigación fue cuantitativa, transversal, prospectiva y descriptiva. La población se conformó de los enfermeros de la unidad de urgencias del hospital Veracruz, la muestra estuvo conformada por 5 enfermeros y 28 enfermeras. Se utilizó un cuestionario de escala aplicativa por única vez como instrumento. La investigación mostró resultados de un 40%

reportó un estilo de vida poco saludable y un 60% con problemas laborales y estrés. Se concluye que el estilo de vida se muestra como una solución adecuada a la situación estresante (12).

García P. y col. en Mexico, realizaron un estudio en 2020 con el objetivo de comprender el estrés que experimentan las enfermeras que trabajan en un hospital público durante el COVID-19. Hicieron uso de una técnica cuantitativa conocida como tipología descriptiva transversal. 126 enfermeros formaron parte de su muestra. Se demostró que el 81% de los encuestados eran mujeres, que la mayoría trabajaban en turnos nocturnos, que el 59% trabajaba doce horas, que el 44% debía cuidar a siete o más usuarios y que el 16% se contagió de COVID-19. Los encuestados tuvieron jornadas de 12 horas de estrés en el nivel medio. (13).

Garces et al. (14), en Honduras de 2019, realizaron un estudio a fin de “Determinar el estrés laboral e identificar los principales elementos del estrés que afecta a enfermeros que trabajan en la unidad de emergencias de un hospital de segundo nivel en sur de Veracruz, México”. La investigación gozo de una metodología de corte transeccional, descriptivo. La población se conformó de los enfermeros de la unidad de emergencias del hospital mencionado y la muestra se seleccionó mediante un muestreo simple conformándose de 41 de ellos. Se usó una encuesta como instrumento. De acuerdo con los resultados obtenidos, se observa que el 58% de los enfermeros encuestados presentaba un alto estrés laboral. Se concluyó que las enfermeras se ven estresadas, debido al exceso de trabajo y estuvieron sensibles al dolor del individuo (14).

Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19, que tuvo como propósito recopilar la información suficiente para mostrar las diferencias encontradas en relación al estrés laboral generado por la pandemia del COVID-19 en el personal de salud que trabaja en urgencias y emergencia en cualquiera de sus dimensiones. Obteniendo como resultados Que los episodios de estrés en los individuos los puede afectar de diversas maneras, lo que puede alterar su rendimiento laboral, llegando a presentar ansiedad, apatía, depresión, fatiga, frustración, irritabilidad, baja autoestima, tensión y nerviosismo, entre otros. (15).

Nacional

León et al. (16), realizó un estudio académico en el 2020 buscando “Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los personales de enfermería que laboran en la unidad de urgencias del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta”. La metodología del estudio fue transeccional, descriptivo, correlacional. La población estudiada fueron los enfermeros que laboran en dicho centro hospitalario. Se usaron el cuestionario de estrés laboral de Maslash, Schaufeli y Leiter en 2001 y el perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender en 1996 como instrumento. Los resultados adquiridos demuestran que las variables estudiadas se encuentran en el nivel medio de estrés laboral y el estilo de vida poco saludable. Entre estos promedios, el estrés laboral fue de 72,7% y el estilo de vida saludable fue 51,5%. Indicando $r_s = -0,692$ con $p = 1,2532E - 10$. En conclusión, hay correlación inversa significativa entre estilo de vida y estrés laboral (16).

Tasayco et al. (17), en el 2020 realizaron un estudio académico buscando “Determinar los factores que intervienen en el estrés laboral del personal de enfermería que labora en el centro de Emergencias del Hospital Militar Central 2019”. Tuvo un método transeccional, no experimental, descriptivo. Los enfermeros del mencionado hospital fueron la población y 34 de ellos constituyeron la muestra. Mediante el uso de un cuestionario y encuesta fueron implementados el instrumento y técnica respectivamente. La investigación arroja en los resultados a un 29,4% considera que el estrés repercute en el centro de emergencias, el 20,6% que señala que la influencia del estrés es alta, el 52,9% considera que la influencia es regular. La conclusión del estudio expone que hay relación de los factores con el estrés laboral del personal de enfermería (17).

León Reyna P. y col. en el 2020, realizaron un estudio en Trujillo con el objetivo de identificar la relación entre el estrés laboral y el estilo de vida de los enfermeros durante la pandemia de COVID-19. La investigación fue transversal, descriptiva y correlacional, e incluyó a dieciséis enfermeras. Los hallazgos mostraron que el 72% de los participantes tenía un estilo de vida saludable, mientras que el 51% tenía un nivel medio de estrés laboral. Además, el 39 % tenía un estilo de vida no saludable, junto con un nivel medio de estrés laboral. (18).

Robles et al. (19), en el 2019 mediante su investigación *buscaron* “Determinar la relación entre el nivel de estrés y las relaciones interpersonales en las licenciadas de enfermería que trabajan en el centro de urgencias del Hospital Nacional Arzobispo Loayza Lima 2018”. La investigación fue correlacional, transeccional, no experimental,

descriptivo. La población se constituyó de los enfermeros del centro de urgencias del nosocomio Arzobispo Loayza y la muestra se conformó de 46 de ellos. Los resultados exponen que hay un 23.9% de alto nivel de estrés, un nivel medio de 54.3% y la parte restante conforma a un nivel bajo. Con respecto a las dimensiones fueron un 60.9% en la realización personal, cansancio emocional 65.2% y 52.2% en despersonalización. Asimismo, el Rho de Spearman $r=0.360$ de valor $p=0.13$ demuestra su relación estadística. Se concluyó con el estudio que hay relación estadísticamente significativa en las relaciones interpersonales y el nivel de estrés (19).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estilos de vida

Conceptualización

Los estilos de vida a lo largo de la historia de la humanidad se han considerado como los elementos potenciales capaces de promover y mejorar la salud de las personas. Estos se definen como las formas en las que viven y llevan sus vidas los individuos. (20).

El ambiente de trabajo cambia y evoluciona, y las políticas que lo promuevan primero deben evolucionar con el ambiente, por lo que la promoción de la salud y la educación y salud ocupacional deben estar diseñadas para poder enfrentar la actualidad impulsando el cambio social y los procesos de trabajo en todas las regiones de la nación. Conduce a una mejor convivencia social debido a la manera organizada con diferentes propósitos y todos los que trabajan cuentan de un ambiente más tranquilo sin presiones del otro, para evitar así el riesgo de estrés laboral (21).

Por otra parte, la ausencia de enfermedad es la condición de supervivencia relacionada con la calidad de vida y el estado de bienestar del individuo mediante el autocuidado personal. Se evitan el desarrollo de enfermedades en la siguiente etapa de la vida; no obstante, el tratamiento de enfermedades se ha convertido en un tema importante y esencial para las organizaciones. La situación social tiende a exigir información acerca de las enfermedades psicosociales que se desarrollan por las emociones, pensamientos y sentimientos del individuo (22).

Las investigaciones de estilos de vida incluyen pautas y hábitos en el día a día de cada persona, patrones de comportamiento individuales que demuestran la consistencia en el tiempo con las condiciones que permiten un alto riesgo de resignación, dependiendo de su naturaleza incluyendo el conocimiento. Dentro de los estilos de vida se consideran a los patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que se mantienen en el tiempo bajo condiciones similares en los estilos de vida, estos pueden convertirse en factores de riesgo o de protección para la salud y que por lo general son desplazados a un segundo plano (23).

Asimismo, es indispensable cambiar la alimentación y realizar actividades físicas para lograr un estilo de vida saludable. El comer saludablemente, divertirse, la actividad física y el descansar pueden mejorar la calidad de vida. Con el tiempo los hábitos de tabaquismo o alcoholismo pueden dañar el sistema nervioso y órganos, pudiendo desarrollar cáncer u otras enfermedades crónicas asociadas al consumo de tabaco y alcohol (24).

2.2.2. Estilos de vida: dimensiones

Dimensión alimentación:

Mecanismo del cuerpo para recibir, procesar, absorber y utilizar los alimentos para generar energía que permite mantener la función, el crecimiento y el mantenimiento normales de los tejidos y órganos. Es la ingesta de nutrientes que proveen el desarrollo, energía y necesidades alimenticias (25).

Mantener una dieta saludable es una de las cosas más importantes que la persona debe hacer para estar en buenas condiciones físicas. El peso corporal depende de la dieta y la actividad física de la persona, esta relación debe ser adecuada entre peso y altura. Tener sobrepeso u obesidad incrementa el riesgo de artritis, enfermedad cardíaca, presión arterial alta, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, problemas respiratorios durante el sueño, problemas respiratorios, apnea obstructiva del sueño, enfermedad de la vesícula biliar, algunos tipos de cáncer y osteoartritis (25).

Dimensión Actividad y Ejercicio:

El término actividad física se refiere a una variedad de actividades y deportes, incluidas las actividades diarias, como caminatas regulares, tareas domésticas, etc. De tal manera que, el ejercicio es una actividad física que se refiere al movimiento físico repetitivo, organizado y con planificación con el objetivo de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud o físico de la persona. Entre los tipos de ejercicios se muestran:

- **Ejercicios suaves:** son los movimientos moderados como subir y bajar las escaleras que hace que los músculos, corazón y pulmones se muevan un poco más de costumbre, pero no necesitan de mucho esfuerzo.
- **Ejercicios de fortalecimiento muscular:** interacción de actividades de fortalecimiento de huesos y muscular como el tai chi, meditación, yoga, danza, entre otras cosas.
- **Ejercicios aeróbicos:** refiere al movimiento de las piernas y brazos, consiste en actividades como bailar, montar bicicleta, nadar, correr, etc.
- **Ejercicios de fortalecimiento de los huesos:** son las actividades en las que se sostiene el peso del cuerpo por medio de las piernas, brazos o pies como el saltar, caminar, levantar pesas o correr son actividades que fortalecen a los huesos (26).

Dimensión Manejo del Estrés

Manejar el estrés se da cuando un individuo responde ante una situación difícil tratando de reducir la tensión a través de acciones coordinadas complejas o simples, sobrellevando el estrés, situación de emergencia y presión presentada (27).

Dimensión Apoyo Interpersonal

El apoyo interpersonal se define como las interacciones entre las personas, incluida la expresión emocional, el apoyo de la familia, la sociedad y el entorno laboral. Asimismo, se define como la ausencia o presencia de apoyo psicológico y empático de otras personas que son significativas para el individuo (28).

Dimensión Control de su Salud

Incluyen chequeos regulares de salud como exámenes físicos, pruebas de prevención de triglicéridos, exámenes dentales, examen de cáncer de mama y Papanicolaou para mujeres, examen de próstata para hombres mayores de 40 años, también implica saber elegir y decidir alternativas saludables, así como cambiar el comportamiento y participar en actividades que mantengan la salud de la persona (29).

2.2.3. Estrés Laboral

2.2.3.1. Marco conceptual

Estrés en el mercado laboral:

Las situaciones de cambio en el mercado laboral se dan debido a la demanda, generando ansiedad en las personas que trabajan. Es una fuente de preocupación y otras enfermedades. Los individuos en estos casos pueden mencionar que el estrés está asociado a las patologías ya que los ambientes estresantes pueden generar otras enfermedades en la persona. De tal manera, el estrés laboral ha despertado interés en la realización de investigaciones por los cambios repentinos en las personas que laboran en las diferentes áreas de servicio, la pérdida en las organizaciones y la pérdida de productividad debido al estrés en el trabajo (30).

Estrés parte de la vida de las personas:

Se recalca que, no solo en las personas laboran está presente el estrés sino también en las personas que no laboran, se ha convertido en parte de la vida del individuo y se asocia al agotamiento mental, agotamiento físico y cansancio. Ello conlleva a ocasiones estresantes en el trabajo indistintamente por campos u ocupaciones. Dependiendo del

ambiente de trabajo que provoca la fatiga y desarrollo del estrés en los trabajadores, las personas pueden presentar sobrecarga de responsabilidad y abandono o renuncias de trabajo (31).

Adaptación al estrés:

El estrés genera agotamiento y desequilibrio emocional, debido a que se presenta como una amenaza que le va limitando y siendo como un fenómeno que va contribuyendo en la supervivencia, con el tiempo el cuerpo se adapta a la situación. En tal sentido, la mayoría de las personas viven con el estrés como si fuera algo normal de la vida; asimismo, el estrés es una forma de sentirse cansado psicológicamente, con el tiempo puede ser grave (32).

Reacciones del estrés:

El estrés se da mediante un cambio fisiológico, hace que el cuerpo se prepare para el momento. Es la génesis de otras enfermedades debido a las alteraciones en el organismo por la sobrecarga y las responsabilidades asumidas. Asimismo, depende del clima laboral en el trabajo del individuo. Es considerado como una enfermedad psicológica que afectan a las personas con síntomas del estrés laboral. Los factores no afectan de misma forma a las demás personas, hay quienes pueden soportar la gran carga laboral y sobrellevar la situación (33).

Consideraciones del estrés:

Se considera un fenómeno muy natural en las personas que lo sufren. Son reacciones del propio organismo según el estado del ambiente, ya que esto puede hacer que la persona reaccione positiva o negativamente, creando un estrés excesivo en el

ambiente, lo cual se denomina por el comportamiento fisiológico normal en relación con el medio ambiente. Por otra parte, el estrés se crea de acuerdo al estado en el que se encuentra una persona, no solo en el trabajo, sino también en otros lugares que pueden ser causados por factores que no tienen nada que ver con el trabajo. Los síntomas se basan en una persona que va desde el mal humor hasta la depresión severa con algo de agotamiento emocional (34).

Los factores psicosociales y organizacionales:

Son aquellos que están relacionados con el estrés y a los que pueden conducir a sus niveles altos. Con el tiempo puede ocasionar problemas financieros, personales por el desarrollo de síntomas que complican la salud de la persona. Por otra parte, conduce a una productividad muy baja, los altos niveles de estrés pueden causar y afectar a más personas considerando que sus efectos pueden ser graves como la decadencia de la productividad (35).

Estrés laboral:

Es propia de la vida laboral del individuo indistintamente de su profesión u ocupación debido a que algunas veces el ambiente es depresivo y estresante. Con respecto a los profesionales de salud tienen alto estrés por las responsabilidades en la asistencia a los enfermos ingresados al centro hospitalario; asimismo, esto se incrementa por la baja economía familiar, aislamiento y miedo al contagio. En tal sentido, un profesional de la salud goza de una gran carga emocional por la asistencia brindada al paciente y genera traumas postraumáticos y estrés (36).

Estrés en la pandemia:

Actualmente por la coyuntura de la COVID-19, la OMS ha mencionado la importancia de lo que debemos hacer como el cambiar la forma en que se vive a fin de

que el individuo se proteja de las diversas enfermedades asociadas con esta pandemia viral. Actividades como el comer sano, hacer actividad física y evitar el sedentarismo permite visualizar mejor el estado físico y mental; sin embargo, en otros lugares el estrés durante una pandemia generó confinamiento social, aglomeraciones o grupos de alto riesgo de contagio. De manera que, gran parte de la gente está cansada de estar encerrada en casa y todo esto aumentó el estrés (37).

Condiciones del estrés:

Se presenta como una serie de reacciones en el cuerpo del individuo fisiológicamente. Por otra parte, algunos autores mencionan que se da como la perspectiva de las condiciones ambientales por su relación con la falta de equilibrio en el ambiente de trabajo. Estos componentes se pueden identificar como estresores para cada individuo debido a la estimulación de síntomas de estrés clasificados como psicosociales y biogénicos. Mediante esto se altera el estado emocional de la persona, produciendo así ciertos cambios (38).

Causas del estrés:

El estrés es causado por las responsabilidades y la precisión del trabajo que realiza la persona, requiriendo conocimientos y habilidades que ponen a prueba a la persona. Cabe mencionar que puede deberse a componentes de carácter psicosocial generado en el trabajo, considerando un alto riesgo en el área de la salud. Los modelos del estrés laboral explican su relación con las enfermedades causadas por esta complejidad y los factores psicosociales (39).

2.2.3.2. Dimensiones del estrés laboral:

Dimensión Desgaste Emocional del estrés laboral

Refiere al estado que se adquirió a través de un esfuerzo mental sobrecargado. Asimismo, se trata de la carga que supone asumir conflictos, responsabilidades o estímulos emocionales o cognitivos desfavorables y no solo de la carga por sobrecargo laboral (46).

Dimensión Insatisfacción por la retribución recibida del estrés laboral

Refiere a la percepción del crecimiento laboral en su centro de trabajo, la retribución económica percibida y a la relación del resultado de las actividades en el trabajo con la satisfacción laboral. (47).

Dimensión Insatisfacción por las condiciones laborales del estrés laboral

Da contexto a la sensación de no estar satisfecho con la situación laboral. Análogamente, surge tras una evaluación de los recursos proporcionados del entorno y las necesidades que requiere (47).

Dimensión Falta de motivación para el desempeño del estrés laboral

Da contexto a la indiferencia ante la realización de actividades. Asimismo, el individuo percibe la sensación que el trabajo realizado o entregado no es suficiente o adecuado (47).

Dimensión exceso de demandas laborales del estrés laboral

Percepción que tienen los profesionales de distintas áreas o escuelas en que la demanda laboral es excesiva. En ocasiones da origen a que algunos trabajadores se ausenten disminuyendo la calidad del servicio brindado (47).

Dimensión demerito profesional

Percepción de la persona sobre su vida laboral en donde siente que no hay cambios, recompensas o resultados por su desempeño profesional. Asimismo, también refiere a la sensación de falta de control sobre el entorno laboral al reconocer que no importa lo que haga (47).

2.2.4. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender:

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender ha sido utilizado por los profesionales de Enfermería en la última década, con frecuencia en diferentes situaciones que van desde la práctica segura del uso de guantes en las enfermeras hasta la percepción de la salud de los pacientes. Particularmente está dirigido a la promoción de conductas saludables en las personas, indudablemente es indispensable en el cuidado enfermero, el mejoramiento de la salud y la generación de conductas que previenen la enfermedad. Este modelo parece ser una poderosa herramienta utilizada por las(os) enfermeras(os) para comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas particularmente a partir del concepto de autoeficacia, señalado por en su modelo, el cual es utilizado por los profesionales de enfermería para valorar la pertinencia de las intervenciones y las exploraciones realizadas en torno al mismo (40).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis General

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral del enfermero/a del centro de emergencias del hospital José Casimiro Ulloa, Lima – 2023.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral del enfermero/a del centro de emergencias del hospital José Casimiro Ulloa, Lima – 2023.

2.3.2. Hipótesis Específicas

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alimentación de los estilos de vida con el estrés laboral del enfermero/a.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física de los estilos de vida con el estrés laboral del enfermero/a.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida con el estrés laboral del enfermero/a.

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida con el estrés laboral del enfermero/a.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión control de su salud de los estilos de vida con el estrés laboral del enfermero/a.

3. METODOLOGIA

3.1. Método de la investigación

Se usará el proceso Hipotético - Deductivo, ya que se analizará y probará las hipótesis de la realidad de la problemática y después se formulará el problema en un escenario específico (41).

3.2. Enfoque de la investigación

El presente trabajo es de enfoque cuantitativo porque la problemática se analizará por medio de estadísticas y números (42).

3.3. Tipo de investigación

Es de tipo aplicada, porque se busca dar solución a la realidad problemática en el contexto de la práctica clínica. Ya que el análisis de la relación entre las variables del estudio permitirá tomar medidas correctivas (43).

3.4. Diseño de la investigación

El presente estudio de investigación será de diseño observacional o no experimental y de corte transversal. De nivel correlacionar porque se describirá, y se dará un aporte científico entre el estilo de vida y el estrés laboral en relación al personal de enfermería de forma cuantitativa. Es de corte transversal porque se medirá una sola vez las variables y en un periodo determinado, y de asociación cruzada porque se

estudiará las relaciones entre dos variables en una población, así mismo tendrá un enfoque cuantitativo y su diseño será no experimental (44).

3.5. Población, muestra y muestreo

El estudio se realizará en el Hospital de Emergencias “José Casimiro Ulloa”, encargado de ejecutar las acciones y procedimientos de enfermería que aseguren la atención especializada en emergencias e individualizada del paciente de acuerdo con su grado de dependencia, diagnóstico y tratamiento médico.

La población está enfocada a un conjunto que tiene las características equivalentes de carácter identificable; por ello, el presente trabajo de investigación se tomó en cuenta a todos los enfermeros del servicio o central de emergencias de Trauma Shock que llegan a sumar un total de 83.

En el estudio de investigación se trabajará con la unidad de análisis y población total, por lo tanto, la muestra es no probabilística, de 83 entre enfermeras y enfermeros del departamento de centro de emergencias trauma shock.

Criterio de inclusión.

- ✓ Ser profesionales de enfermería de ambos sexos
- ✓ Tener especialidad en el área de emergencias.
- ✓ Ser enfermera o enfermero que labora en la unidad de emergencias.

Criterio de exclusión

- ✓ Personal de salud que trabaje en otras áreas que sean emergencia.
- ✓ Enfermeros/as de licencia o vacaciones.

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: Estilo de vida

Variable 2: Estrés laboral

Variable 1: Estilos de vida

Definición conceptual: Percepción del enfermero/a del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa conformada por sus comportamientos y actitudes que realizan colectiva o individualmente a fin de lograr el desarrollo personal o cubrir necesidades. Será medido con mediante el Cuestionario Estilo de vida de con dimensiones de 40 ítems con 5 dimensiones de los estilos de vida: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, control de su salud (45).

Tabla 1. Matriz operacional de la variable 1

VARABLE	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (rangos)
V1: Estilos de Vida	1. Alimentación	<ul style="list-style-type: none">- Ingesta de alimentos.- Ingesta de nutrientes balanceadamente.- Cubrir requerimientos alimenticios- Adquisición de desarrollo y energía.	Categorica ordinal	<ul style="list-style-type: none">- Alimentación saludable: 26 a 40 puntos.- Alimentación no saludable: 10 a 25 puntos.

	2. Actividad y ejercicio	<p>Ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos físicos - Movimiento planificado - Actividad organizada <p>Actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos cotidianos - Actividad habitual 		<ul style="list-style-type: none"> - Actividad y ejercicio saludable: 8 a 12 puntos. - Actividad y ejercicios no saludable: 3 a 7 puntos.
	3. Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Control bajo ocasiones con tensión. - Preocupación por el trabajo. - Preocupación por la familia 		<ul style="list-style-type: none"> - Manejo del estrés saludable: 18 a 28 puntos. - Manejo del estrés no saludable: 7 a 17 puntos.
	4. Apoyo interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra de afecto - Buen ambiente laboral. - Muestra de afecto. - Apoyo familiar - Apoyo de amigos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo interpersonal saludable: 26 a 40 puntos. - Apoyo interpersonal no saludable: 10 a 25 puntos.
	5. Control de su salud	<ul style="list-style-type: none"> - Controles de salud. - Control de salud dental. - Chequeo posterior a presentar cambios en el cuerpo. - Consumo de fármacos sin receta médica. 		<ul style="list-style-type: none"> - Control de su salud saludable: 23 a 36 puntos. - Control de su salud no saludable: 9 a 22 puntos.

Valores finales: Estilos de vida no saludable = 39 – 117 puntos

Estilos de vida saludable = 118 – 156 puntos

Variable 2: Estrés laboral

Definición operacional: El estrés es un comportamiento fisiológico relacionado con los estímulos del ambiente laboral del enfermero/a del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa que generan agotamiento emocional, despersonalización, satisfacción personal. Será medido mediante el Cuestionario de Estrés Laboral confeccionada en una escala de Likert cuya puntuación es de 0 a 3, la puntuación 3 refiere a que siempre ocurre y 0 que nunca sucedió (46).

Tabla 2. Matriz Operacional de la variable 2

VARIABLE	Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (rangos)
V2: Estrés Laboral	Desgaste emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Enojo - Evasión - Agotamiento 	Categorica Ordinal	Alto: 140 a 190 puntos
	Dimensión insatisfacción por la retribución recibida	<ul style="list-style-type: none"> - La retribución no es equitativa - Desamino de mejorar - Indiferencia recibida del supervisor 		
	Dimensión insatisfacción por las condiciones laborales	<ul style="list-style-type: none"> - Desanimo - Evaluación de la condición laboral 		Regular: 89 a 139 puntos

	Dimensión falta de motivación para el desempeño	<ul style="list-style-type: none"> – No hay satisfacción – Abandono – Sensación de frustración 		Bajo: 38 a 190 puntos
	Dimensión exceso de demandas laborales	<ul style="list-style-type: none"> – Poca concentración – Saturación por el trabajo 		
	Dimensión demérito profesional	<ul style="list-style-type: none"> – No hay reconocimiento – Sentimiento de impotencia 		

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

En el presente estudio académico se desarrollará una encuesta para la variable estilo de vida y para la segunda variable estrés laboral.

3.7.2. Descripción de Instrumentos

1) Instrumento para medir variable 1: Estilos de vida

Para la variable estilos de vida, el cuestionario a usar es una adaptación de Mamani en el 2013, tuvo una previa modificación por Arrivillaga, M. Salazar, I y Gómez, I en el 2002 que fue elaborado originalmente por Walker, Sechrist y Pender en 1990. El instrumento se conforma de 40 ítems estructurado en las cinco dimensiones: control de su salud, apoyo interpersonal, alimentación, manejo de estrés, actividad y ejercicio. La calificación se basa en cuatro criterios siempre = 4, frecuente = 3, a veces = 2 y nunca = 1. La puntuación adquirida comprende alimentación saludable de 26 a 40 puntos y no saludable 10 a 25 puntos, actividad y ejercicio saludable de 8 a 12 puntos y no saludable 3 a 7 puntos, manejo del estrés saludable de 18 a 28 puntos y no saludable 7 a 17 puntos, apoyo interpersonal saludable de 26 a 40 puntos y no saludable 10 a 25 puntos y control de su salud saludable de 23 a 36 puntos y no saludable de 9 a 22 puntos.

Valores finales:

Estilo de vida no saludable = 39 – 117 puntos

Estilo de vida saludable = 118 – 156 puntos (45).

2) Instrumento para medir variable 2: estrés laboral

El instrumento por usarse será el cuestionario de estrés laboral de Hernández, Ortega y Reidl elaborado el 2002, luego fue adaptado por Abanto en el 2018. Este instrumento puede medir de forma colectiva o individualmente el rango o nivel de estrés percibido en los/as enfermeros/as del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa. Tiene una duración de aproximadamente veinte minutos.

Cuenta de seis dimensiones: exceso de demanda laboral, insatisfacción por las condiciones laborales, falta de motivación para el desempeño, insatisfacción por la retribución recibida, desgaste emocional y satisfacción con la participación. Es de 38 ítems con cinco niveles de nunca = 1, pocas veces = 2, a veces = 3, muchas veces = 4 y siempre = 5. Asimismo, la puntuación obtenida se divide en la categoría de bajo que refiere de 38 a 88 puntos, regular de 89 a 139 puntos y alto de 140 a 190 puntos (47).

3.7.3. Validación

1) Validación Estilos de Vida/Instrumento “Cuestionario de estilos de vida”

La validación del instrumento se compuso por medio del juicio de diez expertos de la salud (45). Producto de la valoración de cada uno de los reactivos entre todos los jueces se obtuvo un valor de KMO= 0,83 con una $p < 0,00$; lo cual denota que el instrumento tiene una sólida validez de criterio.

2) Validación Estrés Laboral/Instrumento “Cuestionario de estrés laboral”

El instrumento fue validado por el juicio de tres expertos, donde mencionaron que era aplicable y suficiente en su estructura de criterio por su alto valor del coeficiente V de Aiken= 0.91 con una $p < 0,05$ (47).

3.7.4. Confiabilidad

1) Variable Estilos de vida/Instrumento "Cuestionario de Estilos de vida"

La confiabilidad del instrumento estilos de vida obtuvo una validez de 0,850 Alfa de Cronbach demostrando así la confiabilidad del instrumento (45)

2) Variable estrés laboral/Instrumento “Cuestionario de estrés laboral”

Para determinar la confiabilidad se aplicó la calculación Alfa de Cronbach dando un resultado de 0.870. Lo cual demuestra que el instrumento es muy confiable (47).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

En el estudio para aplicar los instrumentos se tendrá que solicitar permisos y autorizaciones al hospital José Casimiro Ulloa. Asimismo, las actividades serán programas con fecha y hora para la recolección de observaciones. Una vez finalizada la recolección de datos e información, los datos serán procesados en el software estadístico SPSS versión 25. Se obtendrán resultados en tablas que pasarán a analizarse en frecuencias absolutas y porcentajes.

3.9. Aspectos éticos

Durante la elaboración del trabajo de investigación se aplicará los principios bioéticos que rigen el ejercicio profesional de enfermería.

Principio de justicia

Dentro del lugar donde nos encontramos debemos de practicar la igualdad entre los demás de no dar preferencia, debe ser todo por igual, siempre demostrar la equidad en los demás sin discriminar su raza, su edad, el nivel económico.

Principio de beneficencia

Es una condición humana para el personal de enfermería que es demostrar en todo momento de hacer bien nuestra labor siempre basándonos en los códigos establecidos en el cuidado humanizado de tal cual el trabajo beneficiara al enfermero que labore en centro de salud de diferentes instituciones.

Principio de autonomía

En la actualidad todas las personas tienen derecho a poder tomar sus decisiones, ya sea de participar en diferentes actividades o en lo que desea, tienen derecho a obtener información sobre lo que desea saber y poder ser informado, en este caso todo el personal de enfermería será informado sobre la investigación que se está realizando y se hará firmar el consentimiento informado.

Principio de no maleficencia

Se entiende de no hacer daño a los demás, de perjudicarles innecesariamente, en este caso el personal de salud tiene que medir sus emociones y pensar en todas sus esferas mentales en cada lugar de trabajo.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1.Cronograma

Actividad	2023-2024																			
	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del problema	x	x																		
Búsqueda bibliográfica			x	x																
Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes					x	x	x													
Importancia y justificación de la investigación								x	x	x										
Objetivos de la investigación									x	x	x									
Enfoque y diseño de investigación										x	x	x								
Población muestra y muestreo											x	x	x							
Técnicas e instrumentos de recolección de datos													x	x	x					
Aspectos bioéticos																x	x	x		
Métodos de análisis de la información																	x	x		
Elaboración de aspectos administrativos del estudio																	x	x		
Elaboración del anexo														x	x	x				
Aprobación del proyecto														x	x					
Sustentación del proyecto de estudio																	x			

4.2.Presupuesto

Componente	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD	PRECIO
Consultorías			
Consultora metodológica	2300.00	1	2300.00
Consultora estadística	2000.00	1	2000.00
Otros recursos			
Reproducción ofimática	91.00	1	91.00
Útiles de oficina	100.00	1	100.00
Laptop	2500.00	1	2500.00
Tinta impresora	100.00	1	100.00
USB	30.00	1	30.00
Impresora	700.00	1	700.00
Mouse	100.00	1	100.00
Internet	30.00	5	150.00
TOTAL			8071.00

5. REFERENCIAS

1. Cerón C. Scielo. [Online].; 2012 [cited 2022 mayo 30. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organización%20Mundial%20de%20la,fa%20ctores%20socioculturales%20y%20características%20personales".
2. Leon Reyna, Patricia Liliana. Estilo De Vida Y Estrés Laboral En El Personal De Enfermería En Tiempos Del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad. 2020.
Disponibile en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043/682>
3. Yllescas J, Vilma A. Estilos de vida saludable en tiempos de pandemia. Visionarios en ciencia y tecnología. 2021 Sep.; 6 (1): 65-55.
4. Reyna L, relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de Covid-19. Index de Enfermería. el 26 de noviembre de 2020; e13056–e13056. Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e13056>
5. Merín, J., Cano-Vindel, A., & Miguel-Tobal, J. J. El estrés laboral: bases teóricas y marco de intervención. Ansiedad y Estrés, 115. 2019.
6. Medina L, Quintanilla G, Juárez I, Shafick J. Exposición Ocupacional al COVID -19 en trabajadores sanitarios de América Latina, mayo 2020. Rev Cient Cienc Med [revista en Internet] 2020 [acceso en noviembre de 2021]; 23(2): 214-220. Disponible en: <https://rccm-umss.com/index.php/revistacientificacienciamedica/article/view/262/348>
7. Vidotti V, Trevisan J, Quina M, Perfecta R, Do Carmo Cruz M. Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. Enferm. glob. [internet]. 2019 [citado 24 de Junio 2023]; 18(55): 1-1. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011

8. Espinoza L, Romelia. Estrés laboral del personal de enfermería en la unidad de urgencias, Hospital Sergio E. Bernal, 2020. [Para optar título de segunda especialidad en enfermería en cuidados intensivos]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12727/8948>
9. Gutiérrez P; Olivia D. Nivel de estrés laboral del personal de enfermería del departamento de emergencias del Hospital San Juan de Dios Pisco – 2021. [Trabajo académico para optar el título de especialista en enfermería del centro quirúrgico]. Pisco: Universidad María Auxiliadora; 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12970/541>
10. Leon R, Patricia L. Estilo de vida y estrés laboral en personal de enfermería en tiempos de covid – 19. Hospital III – E, Es Salud – La Libertad [Tesis para obtener el grado académico de: Maestría en gestión de los servicios de salud]. La Libertad: Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285>
11. Laje O, Relación del estrés con el estilo de vida saludable, Ambato, Ecuador [Internet]. 2023, Enero. [citado el 12 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/15565/1/UA-MEC-EAC-010-2022.pdf>
12. Villegas B, factores y nivel de estrés laboral en personal de enfermería del hospital regional de Ica [Internet]. 2020 [citado el 30 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://blogs.upn.edu.pe/salud/2020/06/22/coronavirus-en-peru-cual-es-el-impacto-psicologico-luego-del-aislamiento/>

13. García G, Jiménez M, et al. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid19. Revista de salud [Internet] 2020 [acceso el 24 de marzo 2022]; 1: 1-9. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332/32042>
14. Miryam Griselda. Relación entre el estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de covid – 19. Rev cabana de enfermería. 2021. Vol 37 (33): 657 – 342.
15. Laje Olvera, Gabriela Isabel. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. MS thesis. 2023. Guayaquil – Ecuador.
16. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/1284>
17. Ramírez, J. Factores que intervienen en el estrés laboral en el personal de enfermería del centro de emergencias. Hospital Militar Central. [Investigación desarrollada para optar el grado de licenciado en enfermería]. Chíncha: Universidad Autónoma Detica; 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/592/1/MARTINEZ%20RAMIREZ%20JENIFER%20Y%20HUATUCO%20MONTA%C3%91O%20ALEJANDRA.pdf>
18. Leon R, Patricia L. Estilo de vida y estrés laboral en personal de enfermería en tiempos de covid – 19. Hospital III – E, Es Salud – La Libertad [Tesis para obtener el grado académico de: Maestría en gestión de los servicios de salud]. La Libertad: Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285>
19. León-Reyna P, Lora-Loza M, Rodríguez-Vega J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Revista

- Cubana de Enfermería [Internet]. 2022; 37: e4043. Disponible en: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
20. Zaman R, Hankir A, Jemni M. Lifestyle factors and mental health. *Psychiatr Danub.* 2019; 31 (3): 217-20. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034_98872020000801189&script=sci_arttext
21. Leiva AM, Petermann-Rocha F, Martínez-Sanguinetti MA, Troncoso-Pantoja C, Concha Y, Garrido-Méndez A, et al. Asociación de un índice de estilos de vida saludable con factores de riesgo cardiovascular en población chilena. *Rev Med Chile* 2019; 146: 1405-14.
22. Richard L. Sandhusen. [REB].; 2019 [cited 2021 Octubre 02. Available from: <https://www.questionpro.com/es/encuesta.html>.
23. González-Cantero, Joel Omar; Oropeza Tena, Roberto; Padrós Blázquez, Ferran; Colunga Rodríguez, Cecilia; Montes Delgado, Roberto; González-Becerra VH. Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutr Hosp.* 2019 ;34(2):439-443. [doi:10.20960/nh.172](https://doi.org/10.20960/nh.172)
24. Mendoza M, Lopez M, Garcia L. Estres y estilo de afrontamiento de las enfermeras de un Hospital en Veracruz.
25. Briones GLM. La investigación social y educativa. tesis doctoral. Colombia: Tercer mundo editores, Departamento de investigación científica; 2019. Report No.: ISBN.
26. Gonzales, E. Alimentación. [página principal de internet]. Cuba; 2018 c [actualizada mayo 2018; consultado 25 octubre 2012]. Disponible: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Que-Es-LaAlimentacion/4151377.html>

27. Giboons, G. La actividad física forma parte de un estilo de vida saludable para el corazón. [página principal de internet]. 2001c [actualizada 8 marzo 2001; consultado 25 octubre 2012]. Disponible: <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/lifestyle.html>
28. Raimundi, María Julia, et al. "Evaluación de los estilos interpersonales y climas motivacionales creados por entrenadores/as en deporte adolescente argentino." (2022). Disponible: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522022000100035&script=sci_arttext
29. Salmero, J. Arillo, E. Campuzano, Julio. López, Francisco. Lazcano, E. "Tabaquismo en Profesionales de la Salud del Instituto 100 Mexicano del Seguro Social, Morelos. Salud pública. [Revista Internet] Mexico; 2002c [actualizada 21 junio 2001; consultado 25 noviembre 2012] pag 14, 16
30. Estefanía J, Cárdenas L, Angelica M. Terapia Racional Emotiva. Mejor Salud y Superación Persona Afrontando Nuestra Realidad. DOI. 2017 enero; 13 (1).
31. Briones GLM. La investigación social y educativa. tesis doctoral. Colombia: Tercer mundo editores, Departamento de investigación científica; 2019. Report No.: ISBN
32. Cruz GL, Folkman Sans MR. Estrés y Procesos Cognitivos. REB. 2017 mayo; 4(2). [acceso en noviembre de 2022]; 23(2): 214-220. Disponible en: <https://rccm-estres-procesos-cognitivos-richard-lazarus-susan-folkman-psicologia-mr-dificil-encontrar~x234756225>
33. MIA O, MS C, Fernández C. Efecto de las Actividades Físicas en la disminución del Estrés Laboral. REB. 2017 enero; 33(3). [acceso en noviembre de 2022]; 23(2): 214-220, Disponible en:

https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000300007

34. Elvira A, Martha V, Rios M. Síntomas depresivos y distrés en Trabajadores Chilenos. REB. 2017 febrero; 50(5). acceso en noviembre de 2022]; 23(2): 214-220, Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
35. AM E, RO Z, AMU M. Factores que Desencadenan el Estrés y sus Consecuencias en el Desempeño Laboral. REB. 2019 febrero; 36(2)
36. Rosenthal Shapiama, Rosa Elvira, and Wilmer Gustavo Del Carpio Márquez. "Relación de la perspectiva espiritual y resiliencia de pacientes oncológicos de un hospital general, Lima-2018." (2019). Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/2895>
37. Sabando Burgos, Olga Lizbeth. El uso de las redes sociales para la concienciación de un estilo de vida saludable. BS thesis. Universidad de Guayaquil: Facultad de Comunicación Social, 2022. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/69115>
38. Jiménez G, Campos R, H. S. Los Cambios en el Entorno y sus Recuperaciones en el Campo Laboral. REB. 2019 noviembre; 40(4).
39. Angel N, Gladys Esther LV. Conocimientos y Manejo del Estrés en Enfermería. REB. 2019 junio; 23(2).
40. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [revista en la Internet]. 2011 dic [citado 2022 Mayo 25]; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es

41. Gómez S. Metodología de la Investigación. Tercer Milenio [Internet] 2012 [citado el 26.11.2020]. Disponible en:
http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf
42. Sampieri R. Enfoque cualitativo y cuantitativo según Hernández Sampieri. Portafolio académico [Internet] 2021 [citado el 15.03.2021]. Disponible en:
Enfoque cualitativo y cuantitativo, según Hernández Sampieri. | Portafolio académico. (wordpress.com)
43. Tamayo M. El Proceso de la Investigación Científica. Universidad CLEA [internet] 2017. [citado el 14.03.2021]. Disponible en:
<https://clea.edu.mx/biblioteca/Tamayo%20Mario%20-%20El%20Proceso%20De%20La%20Investigacion%20Cientifica.pdf>
44. Manterola C, Otzen T. Estudios observacionales. Los Diseños utilizados con mayor frecuencia en Investigación Clínica. International Journal of Morphology [Internet] 2014 [citado el 25.11.2020]; 32(2): 634-645. Disponible en:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v32n2/art42.pdf>
45. Mamani, S. Cuestionario adaptado del cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida de Arrivillaga, M.; Salazar, I. y Gómez, I. 2002. 10-11. [citado el 05/05/2022]. Disponible en:
http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2411/180_2013_mamani_maquera_sb_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Hernández, A., Ortega, R. y Reidl, L. 2012. Validación del instrumento de estrés laboral para médicos mexicanos. En-claves del Pensamiento, 6(11), 113-129. [citado el 03/05/2022] Disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/1411/141125357007.pdf>.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Formulación del Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema General ¿Cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés del personal de enfermería que labora en el centro de emergencia del hospital José Casimiro Ulloa, Lima 2022?</p> <p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo la dimensión alimentación de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería? - ¿Cómo la dimensión actividad y ejercicio de estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería? - ¿Cómo la dimensión manejo del estrés de 	<p>Objetivo General Determinar cómo el estilo de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a en el Hospital de emergencia José Casimiro Ulloa, Lima – 2022.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar cómo la dimensión alimentación de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a. - Identificar cómo la dimensión actividad y ejercicio de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a. 	<p>Hipótesis General Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería que labora en la unidad de emergencias en el hospital José Casimiro Ulloa, Lima – 2022.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alimentación del estilo de vida con el estrés laboral del enfermero/a. - Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física del estilo de vida con el estrés 	<p>Variable 1: Estilos de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Actividad y ejercicio - Manejo del estrés - Apoyo interpersonal - Control de su salud <p>Variable 2: Estrés laboral</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desgaste emocional - Insatisfacción por la retribución recibida - Insatisfacción por las condiciones laborales. - Falta de motivación para el desempeño - Exceso de demandas laborales - Demérito profesional 	<p>Tipo de investigación Aplicada, porque se busca dar solución a la realidad problemática. Y analizar si existe relación entre las variables del estudio (43).</p> <p>Método de la investigación Deductivo, ya que se analizó la realidad de la problemática y después se formuló el problema en un escenario específico (41).</p> <p>La población está enfocado a un conjunto que tiene las características equivalentes de carácter identificable; por ello, el presente trabajo de investigación se tomó en cuenta a todos los enfermeros del servicio de Trauma Shock</p>

<p>los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo la dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería? - ¿Cómo la dimensión control de su salud de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería? 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar cómo la dimensión manejo de estrés de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a. - Identificar cómo la dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a. - Identificar cómo la dimensión control de su salud de los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a. 	<p>laboral del enfermero/a.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida con el estrés laboral del enfermero/a. - Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión apoyo interpersonal del estilo de vida con el estrés laboral del enfermero/a. - Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión control de su salud del estilo de vida con el estrés laboral del enfermero/a. 	<p>que llegan a sumar un total de 83.</p> <p>Será medido mediante el Cuestionario Estilo de vida de cinco dimensiones con 40 ítems y mediante el cuestionario de estrés laboral de 38 ítems dividido en seis dimensiones.</p>
--	---	---	---

Anexo 2. Instrumentos

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

El presente cuestionario tiene por objetivo valorar los estilos de vida saludable de los/as enfermeros/as. Marque con una "x" la casilla que mejor describa su comportamiento. Marque de manera sincera y tenga en cuenta que esta información no se usará para fines distintos a la del estudio.

DATOS GENERALES:

Sexo:

Masculino () Femenino ()

Edad: _____ años cumplidos

Condición laboral

- a) Contrato temporal
- b) Contratado/a
- c) Nombrado/a

Estado civil:

- a) Soltero/a
- b) Casado/a
- c) Conviviente
- d) Viudo/a
- e) Divorciado/a

Remuneración Mensual:

- a) De 3501 – a más
- b) De 2001 – 3500 soles
- c) De 1501 – 2000 soles
- d) 1001 a 1500 soles
- e) De 701 – 1000 soles
- f) Menor de 700 soles

Años de experiencia

- a) 16 a más
- b) 11 a 15 años
- c) 6 a 10 años
- d) Menos de 5 años

Título y Grados

- a) Doctorado/a
- b) Magíster

- c) Licenciado/a
d) Otro:

Marque con una “X” según considere en los siguientes enunciados. Escala: S=siempre, F = frecuentemente, AV = algunas veces, N = nunca.

N°	HABITOS ALIMENTICIOS	S	F	AV	N
01	Consume al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.				
02	Consume porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana.				
03	Consume diariamente alimentos integrales como ser pan, arroz, cereales, entre otros				
04	Con que frecuencia consume comidas fritas y rápidas como ser pizza, hamburguesa, empanadas, etc.				
05	Consume una o dos porciones por día de carne, pollo o pescado ya sea cocido, al horno o a la plancha				
06	Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados.				
07	Con que frecuencia consume grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)				
08	Come Ud. de acuerdo a sus requerimientos nutricionales.				
09	Toma de 6 a 8 vasos de agua al día.				
10	Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena				
	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	S	F	AV	N
11	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
12	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana (correr, caminatas, o juega algún deporte).				
13	Practica ejercicios para el fortalecimiento de sus músculos (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación)				
	MANEJO DEL ESTRÉS	S	F	AV	N
14	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación con las personas que lo rodean, en su entorno laboral, social o familiar				

15	Se fija metas realistas en su casa y trabajo.				
16	Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.				
17	Cuando Ud. se siente estresado realiza alguno de estas alternativas. Medita, realiza ejercicios de relajación y de respiración profunda, otros.				
18	Plantea alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación que se le presenta				
19	Normalmente se preocupa acerca de las cosas que usted no puede controlar.				
20	Con que frecuencia presenta tensión en el cuello y espalda, opresión en el pecho, tensión en mandíbulas.				
	APOYO INTERPERSONAL	S	F	AV	N
21	Mantiene buenas relaciones interpersonales en su ámbito laboral y social				
22	Felicita y se alegra por los éxitos de otra persona.				
23	Mantiene buenas relaciones interpersonales en su ambiente familiar				
24	Cuando enfrenta situaciones difíciles en su ambiente laboral recibe apoyo de sus compañeros de trabajo, jefes.				
25	Cuenta sus preocupaciones a su familia y/o amigos íntimos				
26	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de su familia				
27	Lo felicitan sus compañeros de trabajo cuando obtiene un logro				
28	Le gusta dar muestra de afecto y cariño a sus familiares y amigos.				
29	Recibe muestras de afecto, cariño y abrazos de su ambiente laboral y social				
30	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.				
	CONTROL DE SU SALUD	S	F	AV	N
31	En los casos de accidentes de riesgo biológico sigue el protocolo respectivo.				
32	PARA HOMBRES MAYORES DE 40 AÑOS: Se realiza exámenes de próstata anualmente.				
33	Toma las medidas de bioseguridad necesarias para evitar riesgo biológico en su práctica laboral (batas, guantes, mascarilla, etc.)				

34	PARA MUJERES: Se realiza exámenes de detección de cáncer de mama y Papanicolaou				
35	Cuando se expone al sol, usa protectores solares				
36	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
37	Chequea al menos una vez al año su presión arterial				
38	Consume medicamentos sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, antibióticos, antiinflamatorios, analgésicos)				
39	Hace sus chequeos odontológicos de forma preventiva por lo menos una vez al año.				
40	Hace sus chequeos de salud de forma preventiva por lo menos una vez al año.				

¡Gracias por su participación!

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL

A continuación, se presenta una serie de opiniones vinculadas al estrés laboral. Le agradeceremos nos responda su opinión marcando con un aspa en la que considere expresa mejor su punto de vista. No hay respuesta buena ni mala ya que todas son opiniones.

Contesta de acuerdo a la siguiente escala: nunca = 1, casi nunca = 2, algunas veces = 3, casi siempre = 4, siempre = 5.

N°	Detalle	1	2	3	4	5
	Dimensión Desgaste Emocional					
	Enojo					
01	Me enojo con facilidad en el trabajo					
02	Estoy anímicamente agotado por mi trabajo.					
03	Me agobia la idea de no cumplir con mi trabajo.					
04	Por más que me esfuerzo no logro los resultados que espero.					
	Evasión					
05	Las tareas que realizo me implican demasiada responsabilidad.					
06	Me siento sin ganas de ir a trabajar					
07	Me siento tenso sólo de pensar en mi trabajo					
	Agotamiento					
08	Termina agotado emocionalmente al final de la jornada.					
09	Estoy fatigado emocionalmente debido a mi trabajo.					
10	Me siento exhausto emocionalmente cuando llega mi día de descanso.					
11	Me siento sin ánimos de hacer mi trabajo.					
	Dimensión insatisfacción por la retribución recibida	1	2	3	4	5
	Retribución no equitativa					
12	Para ascender en esta institución no depende de mi esfuerzo.					
13	Es insuficiente el pago que recibo.					
14	Es insuficiente la retribución (reconocimiento, incentivos, o premios, etc.) que recibo por mi esfuerzo.					
	Indiferencia de los superiores					
15	Mis jefes se muestran indiferentes ante lo que requiero para desempeñar mi trabajo.					

16	El esfuerzo que hago no mejora la retribución que obtengo.					
	Desanimo para mejorar					
17	Sirve lo que hago para mejorar mis condiciones laborales					
	Dimensión insatisfacción por las condiciones laborales	1	2	3	4	5
	Desanimo					
18	Soy indiferente ante lo que me desagrada de mi trabajo.					
19	El tiempo en el que debo dar respuesta a mis actividades es insuficiente.					
	Valoración de las condiciones					
20	Pienso que es imposible realizar la cantidad de actividades que se me solicitan.					
21	Me es difícil dar resultado en las condiciones en que trabajo.					
22	Me siento desmotivado para realizar mi trabajo.					
	Dimensión exceso de demandas laborales	1	2	3	4	5
	Sobrecarga laboral					
23	Siento que las demandas de mi trabajo exceden mi capacidad de respuesta.					
24	Son excesivas las tareas a realizar					
25	Las actividades que realizo me implican demasiado esfuerzo					
26	Pienso que son demasiadas actividades las que realizo.					
	Falta de concentración					
27	Me cuesta trabajo concentrarme en las exigencias de cada tarea.					
28	Pienso en el trabajo como un sacrificio necesario					
	Dimensión falta de motivación para el desempeño	1	2	3	4	5
	Frustración					
29	Siento frustración respecto de mis expectativas de crecimiento laboral					
	Insatisfacción					
30	Considero inútil mi esfuerzo por proporcionar atención de calidad en esta institución.					
	Abandono					
31	Me siento indiferente por mejorar mi desempeño.					
32	Estoy harto de mi trabajo.					
33	Hago el mínimo esfuerzo en lo que realizo.					

34	Tengo ganas de cambiar de trabajo.					
	Dimensión demérito profesional	1	2	3	4	5
	Falta de reconocimiento					
35	El reconocimiento que recibo me resulta insatisfactorio.					
36	Haga lo que haga, mi trabajo no es valorado. Impotencia					
37	Me siento rebasado por la dificultad de las tareas.					
38	Siento impotencia ante la falta de resultados en ciertos casos.					

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 3. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadora: Tatiana Costa Paucar

Título: “ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS ENFERMEROS DEL HOSPITAL DE EMERGENCIAS JOSÉ CASIMIRO ULLOA, LIMA – 2022”

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio titulado: “Estilo de vida y estrés laboral en los enfermeros del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa, Lima – 2022”. Este es un estudio desarrollado por la investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener, *Tatiana Costa Paucar*. El propósito de este estudio es: Determinar cómo el estilo de vida se relaciona con el estrés laboral del enfermero/a en el Hospital de emergencia José Casimiro Ulloa, Lima – 2022. Su ejecución ayudará/permitirá que otras personas puedan seguir investigando y realizando más estudios.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

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

La entrevista/encuesta puede demorar unos 20 minutos y los resultados de la encuesta se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario. Su participación en el estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

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

Costos e incentivos: Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

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

Derechos del participante:

Si usted se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Tatiana Costa Paucar y/o al Comité que validó el presente estudio, Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285.

comité.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

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

PARTICIPANTE
DNI:

INVESTIGADOR
DNI:

Reporte de similitud TURNITIN

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	uwiener on 2023-05-08 Submitted works	1%
2	uwiener on 2023-10-02 Submitted works	1%
3	uwiener on 2023-05-10 Submitted works	1%
4	uwiener on 2023-02-19 Submitted works	1%
5	repositorio.unjbg.edu.pe Internet	<1%
6	hdl.handle.net Internet	<1%
7	uwiener on 2023-01-23 Submitted works	<1%
8	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%