



Facultad de Ciencias de la Salud

**Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería de la
unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de
Lima- 2023**

**Trabajo académico para optar el Título de Especialista
en Enfermería en Cuidados Intensivos**

Presentado Por:

Autora: Vargas Barra, Yuliana

Código ORCID: <https://orcid.org/000-0002-4827-9544>

Asesor: Dr. Molina Torres, José Gregorio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3539-7517>

**Línea de Investigación General
Salud, Enfermedad y Ambiente**

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, Vargas Barra, Yuliana, Egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académica de Enfermería, Segunda Especialidad en Enfermería en Cuidados Intensivos de la Universidad Privada Norbert Wiener; declaro que el trabajo académico titulado "Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima - 2023

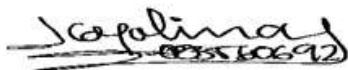
", Asesorado por el Docente Dr. Molina Torres, Jose Gregorio, CE N° 003560692, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3539-7517>, tiene un índice de similitud de 11 (Once) %, con código oid:14912:277833422, verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

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(a)
 Vargas Barra, Yuliana
 DNI N° 41025049



.....
 Firma del Asesor
 Dr. Molina Torres, Jose Gregorio
 CE N° 003560692

Lima, 20 de Mayo de 2023

DEDICATORIA:

Para mi esposo Jhon por su apoyo incondicional en este camino de alcanzar mis metas. Para mi hijo Thiago quien me da fuerzas para lograr todos los objetivos planteados, gracias por ser mi fuente de inspiración y superación

AGRADECIMIENTO:

A mi Asesor Dr. José, Gregorio Molina Torres,
por su conocimientos y guía en todo el proceso de
elaboración y cumplir con el objetivo.

Asesor: Dr. Molina Torres, José Gregorio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3539-7517>

JURADO

Presidente : Dra. Gonzales Saldaña, Susan Haydee

Secretario : Dr. Gamarra Bustillos, Carlos

Vocal : Mg. Rojas Ahumada, Magdalena Petronila

Índice General

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
1. EL PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema General	12
1.2.2. Problema Especifico	12
1.3. Objetivos de la investigación	
1.3.1. Objetivo General	13
1.3.2. Objetivos Específicos	13
1.4. Justificación de la investigación	13
1.4.1. Teórica	13
1.4.2. Metodológica	14
1.4.3. Práctica	14
1.5. Delimitación de la Investigación	14
1.5.1. Temporal	14
1.5.2. Espacial	15
1.5.3. Población o Unidad de Análisis	15
2. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	16
2.2. Bases Teóricas	19
2.3. Formulación de la hipótesis	
2.3.1. Hipótesis General	28
2.3.2. Hipótesis Especificas	28

3. METODOLOGÍA	19
3.1. Método de investigación	29
3.2. Enfoque de la investigación	29
3.3. Tipo de investigación	29
3.4. Diseño de investigación	29
3.5. Población, muestra y muestreo	30
3.6. Variable y Operacionalización	31
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.7.1. Técnica	34
3.7.2. Descripción del instrumento	35
3.7.3. Validación	35
3.7.4. Confiabilidad	36
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	37
3.9. Aspectos éticos	38
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	
4.1. Cronograma de actividades	39
4.2. Presupuesto	40
5. REFERENCIAS	41
Anexos	52
Anexo 1: Matriz de Consistencia	53
Anexo 2: Instrumentos	56
Anexo 3: Consentimiento informado	57

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo; determinar la relación del estilo de vida y estrés Laboral y en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima, 2023, metodología: el método de investigación que se aplicará es el hipotético deductivo ya que los resultados tienen la intención de ser presentados de manera lógica, con un enfoque cuantitativo permitiendo la cuantificación de los hechos de la investigación y de tipo aplicada ya que buscará la solución de una realidad , con un diseño no experimental, con un corte transversal y un alcance correlacional. La muestra estará conformada 100 personal de enfermería. Así mismo para recolección de información se usarán el cuestionario de “Burnout Inventory “y “Fantastic” para medir ambas variables. El procesamiento de análisis se realizará en programa estadístico del SPSS versión 26 en donde se ejecutará a través de dos procesos de análisis, uno descriptivo que es representado por tablas y gráficos, el segundo proceso un análisis inferencial mediante la aplicación de la prueba Rho de Spearman para la comprobación de hipótesis.

Palabras claves: Estrés Laboral, Estilo de vida, Enfermeros, Unidad de cuidados intensivos.

Abstract

The objective of this research work is; relationship between lifestyle and work stress and in Nursing Staff of the Intensive Care Unit of a Public Hospital in Lima, 2023, the research method that will be applied is the hypothetical deductive since the results are intended to be presented in a logical way, with a quantitative approach allowing the quantification of the facts of the investigation and of an applied type since it will seek the solution of a reality, with a non-experimental design, with a cross section and a correlational scope. The sample will be made up of 100 nursing staff. Likewise, for data collection, the "Burnout Inventory" and "Fantastic" questionnaires will be used to measure both variables. The analysis processing will be executed through two analysis processes, a descriptive one that is represented by tables and graphs, the second process an inferential analysis through the application of Spearman's Rho test for the verification of hypotheses.

Keywords: Work Stress, Lifestyle, Nurses, ICU.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El estilo de vida de los trabajadores como; hábitos alimentarios, calidad de sueño y enfermedades entre ellas los problemas cardiovasculares y trastornos gastrointestinales, fatiga (1), puede tener mayor predisposición al desarrollo del estrés laboral es considerado actualmente por la Organización Mundial de Salud (OMS), como un problema de salud pública vinculado al ámbito laboral, y que en los últimos dos años su incremento alcanzo niveles muy altos en un 57% en países como Estados Unidos, Canadá y en Europa Occidental en un 39% Este vínculo está asociada a largas jornadas de trabajo en un 57%, trabajo nocturno en un 45% (2).

Por lo tanto, a nivel internacional se puede destacar que México es considerado uno de los países con más alto nivel de estrés laboral en un 75%, seguido por China con un 73% y Estados Unidos un 59% en los trabajadores de la Salud (3) que han llevado a generar un impacto en la calidad de vida del trabajador traídos por manifestaciones emocionales y ansiedad con efectos relacionados con el estilo de vida del trabajador y por consiguiente un reflejo de estado nutricional de obesidad en los trabajadores de la salud en un 56% (4).

Así mismo, dicha problemática se refleja en países de Latinoamericano, en donde los estudios relacionados estilo de vida y estrés laboral son limitados. Para Chile los trabajadores que manifiestan estrés tienen mayor probabilidad a desarrollar conductas inadecuadas en el estilo de vida en un 55% con problemas de alimentación, calidad de sueño en un 45%, y sintomatología mental entre ellas la depresión en un 34% (5). Para Colombia el 33% los profesionales de la salud presentan un nivel alto de estrés laboral trayendo consigo

alteraciones en la motivación para el trabajo, alteraciones alimentarias, cansancio, problemas físicos (6).

Por consiguiente, esta situación no es ajena el Perú, en donde el estrés laboral en los últimos años ha dado un impacto sobre la salud mental de los trabajadores debido a las altas demandas de carga laboral por la pandemia de COVID-19, donde el personal se ha expuesto a situaciones estresantes debido a las condiciones que se ha enfrentado (7). Actualmente la Organización internacional del trabajo (OIT) evidencia que el 70% manifiesta estrés laboral sobre todo en enfermeras de Unidad de cuidados Intensivos. que ha llevado a un desequilibrio en las condiciones del estilo de vida en los trabajadores en un 45% como consecuencia trajo alteraciones alimentarias y problemas de estado nutricional y mental en un 50% entre ellas la depresión, ansiedad. (8)

Por lo anterior planteado es evidente que lo profesionales de enfermería en la unidad de cuidados intensivos están más expuestos a desarrollar estrés laboral debido a la carga laboral y el desempeño por el cuidado directo, demandante que llevan a realizar tareas prolongadas que desgastan tanto físico y mental que pueden llevar pérdidas de motivación, deterioro de la calidad en el trabajo, desarrollo de conductas inadecuadas del estilo de vida que se puede evidenciar en deterioro de la salud (9).

Por lo tanto, el Centro de Prevención de Riesgos del trabajo (CEPRIT) menciona que el estrés laboral puede llevar al desequilibrio de un individuo a nivel físico y mental en un 67% que llega afectar en un 70%, el estilo de vida de un trabajador y bajo desempeño laboral 45% (10).

Ante evidente problemática es necesario mencionar que el Hospital Público de Lima, se observa la necesidad de poner atención en la salud mental del personal de enfermería, debido a que se reporta ausentismo por problemas de estrés asociados a dolor de cabeza, malestares musculoesqueléticos, problemas de insomnio, así mismo se observa cambios en el comportamiento entre ellos irritabilidad, poca empatía, baja motivación en el trabajo, siendo reflejado en llevar un estilo inadecuado en el personal de enfermería.

Por lo todo anterior expuesto se determina plantearse el siguiente problema de investigación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de Enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023?

1.2.2 Problema específico

¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión físico y estrés laboral en el personal de Enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023?

¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión social y estrés laboral en el personal de Enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023?

¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión psicológico y estrés laboral en personal de Enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023?

1.2. Objetivo de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar cuál es la relación que existe entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de Enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar la relación que existe entre la dimensión físico y estrés laboral en el personal de Enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023

Identificar la relación que existe entre la dimensión social y estrés laboral en el personal de Enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023

Determinar la relación que existe entre la dimensión psicológico y estrés laboral en el personal de Enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

El estudio justifica su realización debido al vacío de información existente y pocos estudios relacionados con las variables del estudio, por ello a través de la investigación permitirá la reflexión e información actualizada del estilo de vida de los profesionales de enfermería y su vínculo con el estrés laboral, debido a la revisión de información de aporte bibliográficos. Así mismo estará enfocado en la teoría de autocuidado de Dorothea Orem debido a sus acciones están dirigidas a realizar un cuidado la persona, por lo tanto, el estudio estará respaldará por antecedentes científicos que beneficiaron a conceptos y fundamentos actuales a través de la investigación.

1.4.2. Metodológica

Llevar un estilo de vida saludable en los profesionales de la salud generan tener un adecuada calidad de vida y estar menos expuesto a ciertos riesgos tanto físicos como emocionales, por ello el estudio a través de la relación de ambas variables a través del enfoque hipotético deductivo, el nivel correlacional, con diseño no experimental y el uso de instrumentos validados y confiables como son el cuestionario de Burnout Inventory y Fantastic dará un modelo que aporten a futuras investigaciones con la misma línea de investigación.

1.4.3. Práctica

El estudio tiene un fundamente practico por que los resultados pueden contribuir a mejorar los niveles de estrés laboral en los trabajadores de la salud, que ayudan a reducir las

posibilidades de no contraer enfermedades crónicas y condiciones de salud mental como el estrés que pueda llevar a síndrome de Burnout, así mismo el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante el estrés, y que ello provoque condiciones ideales para el trabajador., generando estilo de vida saludable para el personal de enfermería evidenciado en su óptimo desempeño laboral

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1. Espacial

El estudio se realizará en un Hospital Público, que pertenece a al departamento; Provincia de Lima, del Distrito de Lurigancho, Chosica.

1.5.2. Temporal

El estudio se iniciará desde diciembre del 2022, el cual se culminará en mayo del 2023,

1.5.3. Población o unidad de Análisis

La población estará conformada por personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos que son 100, pertenecientes a un Hospital Público de Lima

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Silva et al. (11), en el 2022 realizado en Brasil, tuvieron el objetivo “ Identificar el estrés laboral y calidad de sueño dentro del estilo de vida de los enfermeros ”, usaron una metodología cuantitativa, correlacional, descriptiva, con un diseño no experimental, participaron en el estudio una muestra 42 profesionales de enfermería, usaron el instrumentos de estrés laboral de “Burnout Inventory” y características personales, estilos de vida, calidad de sueño, obtuvieron como resultado que la calidad de sueño mala en un 64% y un estilo de vida inadecuado en un 55% y estrés laboral 45%, así mismo obtuvieron una relación significativa con un valor de ($p=0.000$), por lo tanto existe una relación significativa entre las variables y la calidad de sueño como parte de un estilo de vida se ve afectada por condiciones laborales que provocan estrés en los trabajadores .

Laje et al. (12), en el 2022 en Ecuador, describieron como objetivo “Determinar la relación entre el estrés laboral con el estilo de vida del personal de enfermería”, usaron una metodología descriptiva, correlacional, participaron 106 enfermeras, usaron como instrumento la Escala de “ZUNG, NSS” medir estrés laboral y el instrumento de estilo de vida elaborados por el investigador con un nivel de confiabilidad adecuado. Los resultados indicaron que el 89% presentan estrés y en cuanto al estilo de vida el 66% y 98% son no saludables para actividad física y nutrición, en cuanto a la relación de las variables se encontró un valor de coeficiente de ($p=0.000$), por que concluyen la existencia de una

relación por lo que requieren poner más interés en el autocuidado de los profesionales de la salud.

Nicholls et al. (13), en el 2021 en España, tuvieron como objetivo “ Describir el estrés laboral y actividad física del estilo de vida de los trabajadores de salud”, usaron un método descriptivo, cuantitativo, correlacional, participaron en el estudio una muestra de 16 trabajadores de la salud, la recolección de datos se dio a través del cuestionarios de “IPAQ” para medir la dimensión actividad física del estilo de vida y el “JSS” para medir la variable estrés laboral, obtuvieron como resultado una correlación significativa entre estrés laboral y actividad física con una significancia ($p=0.000$), por lo que se concluyeron que existe una relación significativa entre estrés laboral y dimensión actividad física .

2.1.2 Nacionales

León et al.(14) en 2021, tuvieron como objetivo “Identificar la relación entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería, en tiempos de COVID.19”, usaron una metodología cuantitativa, descriptiva correlacional y un diseño de corte transversal, la población está constituida por 66 enfermeras de la Unidad de Cuidados intensivos, el instrumento usado para la recolección de datos es el “Perfil de estilo de vida (PEPS-I) y el cuestionario de estrés laboral de (Maslach). Se encontraron resultados una relación significativa ($p=0.000$), así mismo existe un nivel medio de estrés laboral en un 40% seguido por nivel medio de estilo de vida con un 33%. Concluyeron que el estrés laboral influye sobre el estilo de vida de un trabajador de la salud y que es más significativo cuando se determina que cuando un nivel medio o bajo estrés laboral hay nivel saludable del estilo de vida.

Sivana (15) en 2021, tuvo como objetivo “Determinar la relación del estrés laboral y estilo de vida en el personal de salud” el estudio uso una metodología cuantitativa, descriptivo- correlacional, en una muestra de 70 enfermeras, el cual recolectaron información a través del instrumento de “Estrés laboral” de (Maslach) e instrumento de “Estilo de vida”, tuvieron como resultados que el 78% del personal de enfermería no adopta estilo de vida saludable y un nivel alto de estrés laboral en un 57%, también determinaron que existe una correlación con un valor de significancia de (0,000) para ambas variable. Concluyo que el estrés laboral con nivel alto se relaciona con bajo nivel de estilo de vida.

Chávez et al (16) en 2021, tuvo como objetivo “Determinar el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de salud”. El estudio se basó en un método observacional, correlacional y transversal, en una población conformada por 19 de centros de salud. Los instrumentos de recolección de información “Problemas psicosomáticos” y “Test Fantástico”. Los resultados indicaron una alta prevalencia de estrés en un 58% en una categoría de leve a alto, el 86% afirmo llevar un estilo de vida saludable y el 98% alto desempeño laboral. Así mismo obtuvieron un valor de significancia ($p=0.002$). Concluyendo que existe una relación entre las variables declaradas en el estudio.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilo de vida

El estilo de vida a la forma general de la vida que adopta una persona basados en su conducta que es aprendida o influida por algún aspecto sociocultural, y que es muy vulnerable cuando está expuesta a condiciones o patrones que interactúan en las condiciones de vida de una persona (17)

También se define como un conjunto de hábitos y costumbres que están vinculados en la vida cotidiana de un individuo y que pueden perdurar en el tiempo y que pueden variar por diferentes circunstancias en la que se desenvuelve el trabajador que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud (18).

Se refiere a un comportamiento que las personas adoptamos en nuestra vida cotidiana y a lo largo de nuestra vida y que es desarrollado de manera libre en el hogar, escuela, trabajo, y que pueden ser modificadas de manera beneficiosa o perjudicial para la salud. Los estilos de vida saludables hábitos alimenticios, actividad física, calidad de sueño, evitar consumo de sustancias nocivas (19)

Interpretación del estilo de vida

Los estilos de vida pueden interpretarse en relación con las actividades que adoptan en relación con físico que involucra la alimentación recreación, sueño, descanso, aspectos

sociales y psicológicos para determinar los estilos de vida. El cual pueden ser determinado en dos aspectos primero a) Estilo de vida saludables; en el cual determina aquellos comportamientos adecuados que adopta la persona en el cuidado de salud a través de una dieta equilibrada, una rutina de ejercicios es, una adecuada higiene, una vida social adecuada, y sobre todo un aspecto emocional estable. Y la segunda b) estilo de vida no saludables o perjudiciales; que están relacionadas a aquellas dietas poco variadas, llevar una vida sedentaria, consumo de elementos nocivos para la salud, inadecuada higiene, el aislamiento social, y estar expuesto o desarrollar al estrés crónico (20).

2.2.2. Dimensión del estilo de vida

Dimensión 1: Físico

Es un conjunto de actividades físicas que permiten ejercitar el cuerpo de manera pasiva o activa, con alta o baja intensidad el cual pueden perdurar con el tiempo que ponen en movimiento tanto a nivel corporal como psíquico a través de un plan de deportes, ya sean aeróbicos que estimulan la actividad cardiovascular y respiratoria que ayudan al cuerpo a mantenerse saludable y disminuir el sobrepeso o la obesidad si se acompañada de un adecuado régimen de alimentación (21)

La actividad física disminuye en la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares, por ello la práctica físico – deportiva tiene un efecto positivo en la salud física y mental por que conlleva a una reducción de la ansiedad, depresión y el estrés, así mismo a nivel físico favorece el sistema cardiovascular, digestivo y respiratorio y el fortalecimiento osteomuscular, obesidad, y los niveles de colesterol de triglicéridos óptimos (22)

Esta dimensión también constituye el conjunto de alimentos que promueven el adecuado mantenimiento, crecimiento y fortalecimiento del organismo, que esta relación al tipo de dieta que adopta cada persona ya sea equilibrada el cual debe aportar todos nutrientes y energía necesaria que permiten mantener el funcionamiento físico y mental, esta alimentación también dependerá de la edad, sexo y su situación de la salud (23).

El personal sanitario se desempeña en ambiente laboral muy exigente entre ellos horarios con espacios tiempos para descansar, alimentarse de manera favorable., así mismo para mantener horarios de comidas y el numero adecuado de comidas al día. La nutrición es un comportamiento en el estilo de vida que puede verse modificado por las condiciones por la que experimenta un trabajador entre ellas el estrés (24).

Existe una serie de comportamientos en el estilo de vida de un individuo que pueden verse influenciado diferentes motivos en el cual se desempeña, entre los hábitos nocivos se tiene hábitos de fumar, ingestión de alcohol grandes cantidades, drogas, cafeína en exceso y automedicación, estos pueden influenciar de manera negativa sobre la salud del trabajador y disminuir el rendimiento laboral (25).

Es uno de los hábitos que más daño físico y mental trae a un individuo debido a que pone en desequilibrio y bienestar por el consumo de sustancias que perjudican la salud de una persona, que puede traer graves consecuencias a nivel físico, mental, emocional, social entre ellos el tabaquismo, sedentarismo, automedicación (26).

Dimensión 2: Social

La recreación son actividades tanto sociales y culturales cuya finalidad es la cooperación, respaldo de ayuda, y una responsabilidad grupal, también son actividades que tiene una finalidad individual en el cual el individuo reconoce el manejo de tiempo libre en el cual se dedica a actividades que no correspondan al trabajo ni tareas domésticas, aquí el individuo busca hacer actividades que agraden, que sienta que son diferentes (27).

Es aquella acción y el efecto de recrearse que tiene la manifestación de divertirse, alegarse en el cual individuo busca para relajarse distraerse de su medio de trabajo y las obligaciones cotidiana., por lo tanto, es el aprovechamiento libre que genera beneficios y la condición de vida de las personas que trae bienestar general a nivel físico y mental (28).

El descanso se caracteriza por tres indicadores, un adecuado horario de sueño el cual proporciona descanso que es fundamental recuperación de las energías, también tenemos las costumbres y hábitos para dormir que son acciones que el individuo busca para descansar, entre ellas buena ventilación, evitación de calor, disminución del ruido y por último realización de siestas que consiste en descansar por algunos minutos el cual restablece las energías (29).

Dimensión 3: Psicológica

Esta centrado en los aspectos que esta relación con el bienestar de la mente en el cual se expresa el sentir positivo y pensamiento constructivo que tiene una persona de uno mismo y que se relaciona estrechamente con los aspectos físicos, psíquicos y sociales debido a que se involucran entre ellos, por ello se menciona que para alcanzar este bienestar deben

considerarse aspectos como físico si se descansa bien, no tienen alguna enfermedad, llevas una alimentación saludable, te relacionas adecuadamente con tu entorno, hace que estos aspectos se reflejen en tener una capacidad de bienestar psicológico en tu vida diaria, sin embargo cuando se da lo opuesto puede desencadenar en problemas de naturaleza psicológica (30).

2.2.3, Instrumentos de recolección de datos

El instrumento de HPLP para medir estilos de vida saludables en grupos de trabajadores de salud fue creado por Walker y colaboradores en 1996 está compuesta por 52 ítems y contiene dimensiones de actividad física, crecimiento espiritual, manejo del estrés, nutrición, relaciones interpersonales, responsabilidad que brindan información del estilo de vida de los profesionales de la salud en su ambiente laboral (31).

Instrumento Fantastic10

Es un instrumento muy popular y genérico para medir el estilo de vida cuenta 25 ítems dividida en dimensiones físicas, psicológicos, y sociales que permiten identificar el comportamiento del individuo en las condiciones laborales y cuál es su desempeño. El instrumento está basado en concepto de la teoría de Nola Pender, es usado frecuentemente en el área de la salud para medir los estilos de vida en los trabajadores de la salud (32) (33).

2.2.1. Estrés laboral

El estrés laboral es la sensación de preocupación que se manifiesta cuando el trabajador no tiene la capacidad ni los recursos para afrontarlo de manera adecuada, manifestándose con cansancio emocional, desinterés durante su jornada de trabajo,

provocando un desinterés y baja motivación en el trabajo, evidenciado por deterioro de su desempeño laboral (34).

También el estrés es definido como la presión que siente el individuo en su ambiente laboral, una manifestación física y emocional que desencadenan en un desequilibrio en la salud del trabajador y que puede afectar el desempeño que ejerce. Por lo tanto, es un conjunto de reacciones físicas y mentales que el individuo experimenta cuando se ve expuesto a factores externos en el cual no tiene la capacidad de poder afrontarlos (35).

Por consiguiente, es un patrón de reacciones psicológicas, conductuales y cognitivas que se manifiestan cuando el trabajador enfrenta exigencias que no corresponden con sus capacidades, conocimientos. Así mismo es considerado la enfermedad laboral que tiene como respuesta el desequilibrio del cuerpo frente a un evento prolongado que provoca alteración física y mental del trabajador (36).

2.2.1.2 Dimensiones del estrés laboral

Dimensión 1: Agotamiento emocional

Es considerada una sensación que va en aumento manifestada por un agotamiento en el trabajo que experimentara el trabajador luego de números intentos de tratar de adaptarse a un sistema o entorno estresante, ante ello el trabajador para protegerse de este sentimiento el trabajador se aísla de las demás personas (37).

Es considerada también como la primera fase del estrés laboral y se caracteriza por una progresiva pérdida de las energías y un desproporcionado sentimiento de cansancio en

el ambiente de trabajo. El agotamiento emocional es entendido por la sobrecarga de esfuerzo físico y mental que experimenta el trabajador en asumir conflictos, responsabilidades (38).

El agotamiento emocional es una manifestación de varias sensaciones físicas: casadas, débiles, exhaustas, pesadez, dolores de cabeza, problemas para dormir, problemas gastrointestinales, además de estar acompañada de sentimiento de angustia, depresión, problemas de concentración, abrumado, falta de motivación, irritabilidad, sentir menos paciencia (39).

Dimensión 2: Despersonalización

Se define al trato distante que llega el trabajador a deshumanización en relación al paciente y con otros miembros del equipo de trabajo. Es el desarrollo de sentimientos y actitudes negativas y que se caracteriza como una muestra de hostilidad e irritabilidad y que desarrollan distancia y actitud fría hacia los pacientes tratando de hacerlos culpables de sus frustraciones y por lo lleva a un bajo rendimiento laboral (40).

Es considerada como la segunda fase de estrés laboral caracterizada por la irritabilidad, presencia de actitudes negativas, respuestas frías y distantes hacia los pacientes, amigos, familiares por lo que tienen una manifestación emocional de depresión y hostilidad hacia el entorno que la compone. En conclusión, la despersonalización, desarrollo de actitudes negativas e insensibles hacia otras personas que reciben un servicio (41).

Dimensión 3: Realización Profesional

Es un sentimiento que se da cuando se identifica que las demandas a las que está expuestas en el trabajo superan las capacidades de atender por el trabajador de una manera competente. Esta manifestación es una respuesta negativa hacia uno mismo y en relación a su

trabajo por lo que lleva a bajo rendimiento laboral, incapacidad soportar presión, baja autoestima, sentimiento de no logro personal y profesional (42).

Esta dimensión de caracteriza por identificar sentimiento que tiene el trabajador de desilusión, fracaso y cual experimento un poco sentido al trabajo, una sensación de falta competencia, esfuerzo, conocimiento. Falta de satisfacción en el trabajo, que puede llevar como consecuencia a ausentismo, impuntualidad evitación de tareas, evitación de jefes, abandono de la profesión (43).

2.2.1.3 Instrumentos de recolección de datos de estrés laboral

Los instrumentos más usados para medir el estrés laboral entre ellos:

Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

El instrumento creado por los autores Maslach y Jackson en 1981 este instrumento plantea en sus 22 ítems preguntas sobre de los sentimientos y pensamientos en relación al entorno laboral. Contiene 3 dimensiones: a) Agotamiento emocional compuesto por 9 ítems que describen sentimientos de estar abrumados y agotados emocionalmente, b) despersonaliza con conformado 5 ítems que describen respuesta impersonal y falta de sentimiento al usuario, c) Realización personal compuesto de 8 ítems describen sentimientos de competencia y realización (44).

Instrumento de Burnout Inventory (MBI)

Creado por los autores Pines et al en 1981 para evaluar el estrés laboral en los trabajadores de la salud este compuesto de 22 ítems y dividido en tres dimensiones; a)

agotamiento físico caracterizada por la fatiga, agotamiento físico, sensación de desnutrición.

b) agotamiento emocional caracterizada depresión, agotamiento mental compuesta por ítems infelicidad, inutilidad, rechazo (45)

2.2.2.1 Teoría de enfermería

Teoría del modelo de promoción de la salud de Nola Pender

Esta teoría es uno de los más completos y que usado en los profesionales de enfermería debido a que permite explicar el comportamiento saludable que adopta un individuo a partir de la experiencia en el hogar, trabajo, con el objetivo de establecer el equilibrio de la salud y bienestar de la persona con la identificación de aquellos factores que puedan influenciar (46).

Esta teoría enfatiza la promoción de la salud para generar salud y bienestar a través de exploración del análisis del comportamiento preventivo que adopta la persona y su responsabilidad para tomar decisiones que pueden estar influenciados por sus procesos cognitivos y motivaciones específicas (47).

El modelo de adaptación de Callista Roy

Este modelo está basado en que el ser humano está expuesto a eventos estresantes y que pueden desarrollarse en diversos escenarios, el hogar, trabajo, es decir todo lo que lo rodea, sin embargo, también la persona es un ser adaptativo, por lo que tiene la capacidad de adaptarse y crear cambios en su vida, y esta habilidad de adaptarse esta en relación a la situación o los recursos que pueda disponer para evitar y desequilibrio tanto físico y mental (48).

El modelo se refiere que el individuo experimenta un conjunto de sentimientos en algún momento determinado tras estar expuesto prolongadamente a un evento que provoca estrés y que desequilibra la condición física y que provoca una reacción inmediata de respuesta a ser afrontada, sin embargo, estas respuestas no son las mismas para todos los trabajadores, y ello dependerá del nivel de participación de las instituciones (49).

2.3. Formulación de Hipótesis

2.3.1. Hipótesis General

Hipótesis de Trabajo (Hi)

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima - 2023

Hipótesis Nula (Ho)

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima - 2023

2.3.2. Hipótesis específica

HE1 Existe relación estadísticamente significativa entre físico y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima - 2023

HE2 Existe relación estadísticamente significativa entre social y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima - 2023

HE3 Existe relación estadísticamente significativa entre psicológico y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima - 2023

3. METODOLOGIA

3.1. Método de la investigación

El estudio usará el método Hipotético – deductivo porque los resultados serán presentados en una forma lógica que estarán basadas en suposiciones generales sobre el fenómeno, con el objetivo de llegar a conclusiones de los hechos (50).

3.2. Enfoque de la investigación

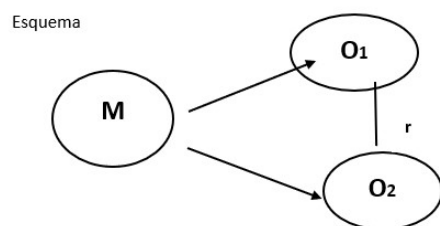
La investigación usará un enfoque cuantitativo porque recolectará, cuantificará y analizará los datos para comprobar los hechos en la investigación (51).

3.3. Tipo de Investigación

El estudio desarrollará una investigación aplicada porque se caracteriza por buscar la solución de una realidad que se evidenciaran en los hechos del fenómeno a estudiar (52).

3.4. Diseño de investigación

El estudio usará un diseño no experimental por que el estudio no manipulará deliberadamente las variables, con un alcance correlacional porque mide la relación entre dos variables y de corte transversal ya que será analizado en determinado momento (53).



Donde:

M: Lugar de estudio: Hospital Publico

O1: Observación de la variable estrés laboral

O2: Observación de la variable estilos de vida

r: Posible relación existente entre las variables en estudio

3.5. Población Muestra y Muestreo

Población:

La población estará conformada por personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos que son 100 de ambos sexos que pertenezcan a la Unidad de Cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima.

Criterios de inclusión:

- Personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos.
- Personal de enfermería que acepten participar en el estudio a través del consentimiento informado
- Personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Público de Lima que se encuentren laborando

Criterios de exclusión

- Personal de enfermería de otra Unidad
- Personal de enfermería que no acepten participar en el estudio
- Personal de enfermería que no se encuentren en horarios laborales.

Muestra: Estará conformada por personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos que son 100, siendo considerado una población finita, por lo tanto, la muestra será la totalidad de la población por ser considerada pequeña, por lo tanto, no se requirió un cálculo de muestra (54)

Muestreo:

Se efectuará un muestreo de tipo no probabilístico debido a que la muestra será recolectada a conveniencia por el investigador

3.6. Variables y operacionalización:

Variable 2: Estilos de vida

Variable 1: Estrés Laboral

Operacionalización de variables

Variable: Estilo de vida

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA (Niveles o rangos)
Estilo de Vida	Es el nivel de satisfacción del trabajador con las actividades que se ejecutan en un ambiente laboral, y que los líderes deben promover características de seguridad, salud, bienestar y el desarrollo en los trabajadores y que se relacionan con un ambiente físico, psicosocial y cultural adecuados. (51)	El estilo de vida un trabajador de enfermería en la unidad de cuidados Intensivos y que será medido a través de un instrumento que contiene dimensión físico, nutrición, recreación, descanso, Higiene, hábitos nocivos	Físico	- Ejercicios - nutrición - Hábitos nocivos	Ordinal	Peligro (<39 puntos)
			Social	- Amigos - Familia - Trabajo		Malo (40 a 59 puntos) Regular (60 a 69 puntos)
	Es la creciente presión que se evidencia en el ámbito laboral y que provoca una alteración física y emocional al trabajador, llevándolo a un desequilibrio laboral y su entorno (52).	Es la reacción que tiene el trabajador frente a un ambiente con extremas exigencias y presiones laborales en el aquellos que	Psicológico	- Estrés - Tipo de personalidad		Bueno (70 a 84) Excelente (85 a 100)

Estrés laboral	laboran en la unidad de cuidados Intensivos será medido a través del instrumento “Maslach Burnout Inventory” dividido en 3 dimensiones “Despersonalización”, Agotamiento emocional”, “Realización personal en el trabajo”	Agotamiento emocional	-Esfuerzo físico -Esfuerzo psíquico	Alto (más de 27 puntos) Medio (17 a 26 puntos) Bajo (0-16 puntos)
		Despersonalización		Alto (más de 14 puntos) Medio (9 a 13 puntos) Bajo (0 a 8 puntos)
		Realización personal en el trabajo	-Irritabilidad -Perdida Motivación	
				Alto (menor a 30 puntos) Medio (31 a 36 puntos) Bajo (37 a 48 puntos)
			-Auto- concepto -Confianza -Frustración -Expectativas	

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La investigación usará como Técnica la Encuesta y el Instrumento un cuestionario de tipo Likert. Esta Técnica es utilizada como uno de los procedimientos para recolección de datos porque permite obtener datos de modo más rápido y eficaz (55)

3.7.2. Descripción de instrumentos

a) Instrumento Variable Estilo de Vida

Para medir el estilo de vida se usa el instrumento de “Fantastic” diseñado por Universidad de Mc Master (56) usado y aplicado por Manco Zavala en el 2018, dicho instrumento cuenta con 25 ítems que es aplicado de manera grupal o individual en tiempo aproximado de 15 a 20min, así mismo está distribuido en 3 dominios: Físico (13 preguntas), Social (4 preguntas), Psicológico (7 preguntas).

Las opciones de respuesta tienen un valor de 0 a 2 puntos y para los niveles de calificación utilizan el valor de <39 puntos (Existe peligro), 40 a 59 puntos (Malo), 60 a 69 puntos (Regular) 70 a 84 puntos (Bueno), 85 a 100 puntos (Excelente).

b) Instrumento Variable Estrés Laboral

Para medir el estrés laboral se usará el instrumento “Burnout Inventory” de la autora Maslach (57) el instrumento cuenta con 22 ítems de tipo Likert, dicho instrumento es aplicado de manera individual o grupal en un tiempo aproximado de 15 a 20 min, está dividido en tres dimensiones:

Agotamiento emocional (9 preguntas), Despersonalización (5 preguntas), Realización personal (8 preguntas). Cada pregunta tiene 7 posibilidades de respuesta y una calificación de 0 a 6 puntos: Nunca (0), Pocas veces (1), una vez al mes (2), Unas pocas veces al mes o menos (3), una vez a la semana (4), Pocas veces a la semana (5), Todos los días (6). Así mismo con un valor final de 0-33 (estrés Bajo o leve), 34-66 (estrés medio o moderado), 67-100 (Estrés Severo).

3.7.3. Validación

a) Validación de la Variable Estilo de vida:

Los resultados expuestos por Universidad de Mc Master donde evaluaron las propiedades psicométricas siguieron el protocolo de validez quienes evidencian el valor a través de 6 jueces expertos en el área de estilo de vida que identificaron la actividad, conocimiento y algunos términos de los ítems, tuvieron un valor de acuerdo entre jueces de 0.98 siendo casi perfecto. (56)

b) Validación de la Variable Estrés Laboral:

El reporte de Validación expuesto por Maslach (57) se usaron expertos jueces expertos en área de estrés laboral de los departamentos de salud de instituciones públicas, los sistemas pasaron por una calificación de V de Aiken con un coeficiente de valor de (0.99) casi perfecta el cual se consideró válido el instrumento y poder usado en el ámbito laboral de salud.

3.7.4. Confiabilidad

a) Confiabilidad de la Variable estilo de vida

Se reportaron el estudio piloto en una población de 100 personal sanitario de Ministerio de Salud, siguiendo el protocolo de fiabilidad con un valor de alfa de Cronbach de >0.6 (56).

a) Confiabilidad de la Variable Estrés Laboral

El Instrumento paso por un proceso de validación a través de un estudio piloto de 1000 sujetos que pertenecen al ámbito sanitario y con más de 5 años de experiencia laboral, el valor del total de las dimensiones fue evaluado por el coeficiente de alfa de Cronbach con un valor de 0.99 considerándose fiable para su aplicación. (57)

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

a) Plan de procesamiento de datos:

El proceso tendrá en cuenta los siguientes pasos.

- Enviar el Proyecto aprobado para ser aprobado el comité de ética de la Unidad de posgrado de la Universidad Norbert Wiener
- Una vez aprobado el proyecto se pasará a solicitar el permiso de autorización al Médico jefe encargado del área de aplicación y a la enfermera jefa de la Unidad, para establecer la fecha y hora de aplicación.
- Se considerará tener en cuenta el consentimiento informado para su ejecución

- El tiempo de aplicación del instrumento es de aproximadamente 30 minutos para ambas variables.
- Una vez tenido la información, se procederá al almacenamiento de los datos en hoja de cálculo de Microsoft Excel y luego se trasladará al programa estadístico SPSS versión 25

b) Análisis de datos:

Los datos almacenados en el Programa estadístico SPSS serán procesados en editar las etiquetas y valores para cada uno de los ítems, dimensiones de cada variable, con el objetivo de analizar primero los datos descriptivos que serán representados por porcentajes en tablas y gráficos. Luego se procederá a la comprobación de la hipótesis por análisis inferencial para la relación de las variables usando la prueba Rho de Spearman para medir la correlación (58)

3.9. Aspectos éticos

El estudio estará regido en base a los principios bioéticos de código de ética de enfermería el cuales se describe de la siguiente manera.

- a) **Principio de justicia.** Todos los usuarios incluidos en el estudio serán tratados con respeto y no se discriminará por ninguna religión con condición alguna.
- b) **Principio de autonomía.** El estudio no obligara a ningún sujeto a estar de manera no voluntaria en el estudio, así mismo es libre de poder retirarse en cualquier momento lo crea conveniente, respetando su decisión (59).
- c) **Principio de Beneficencia:** El estudio beneficiara con la intención de fomentar estrategias que favorezcan a los sujetos de estudio.

4.2. Presupuesto

Materiales	Unidad de medida	CANTIDAD	Precio unitario	Precio Total
EQUIPOS				
USB	UNIDAD	1	50	50
UTILES DE ESCRITORIO				
Hojas bond	Millar	1	10	10
Lapicero	Caja	1	10	10
MATERIALES BIBLIOGRAFICOS				
Impresiones	Hoja	300	0.50	150
Fotocopias	Hoja	200	0.10	20
RECURSOS HUMANO				
Asesor	Hora	2	100	200
Estadístico	Hora	2	300	600
Digitador	Hora	2	100	200
Servicio de Turniting		3	100	300
OTROS				
Transporte	Pasaje	20	10	200
Alimentación	Unidad	50	10	500
Teléfono	Llamadas	40	1	40
Internet	Hora	1500	1	1500
Total				3,730

5. REFERENCIAS

1. Mena R. Un año de récord de estrés para los trabajadores de todo el mundo. Rev. Statista. [Internet] 2020. [acceso el 20 de junio del 2022]; 45(3): 56- 60. Disponible en:
<https://es.statista.com/grafico/26338/porcentaje-de-empleados-que-aseguran-haber-experimentado-estres-durante-gran-parte-del-dia-anterior/>
2. Manríquez N, Silveria N, Vásquez D. Hábitos Alimenticios del personal de Enfermería Hospital Eva Perón. [Tesis de Maestría]. Universidad UNSAM. Disponible en:
<https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/1354/1/TFI%20ICRM%202020%20MN-SN-VD.pdfcares>
3. Santana C. Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la Obesidad. Rev. Trastornos alimentarios. [Internet] 2018. [acceso el 20 de junio del 2022]; 5(5): 34-45. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000200135
4. Kruger A, Patean Y. Estado Nutricional, Nivel de estrés y Comorbilidad del personal de enfermería del Hospital. Rev. Investigadores. [Internet]. 2018. [acceso el 19 de junio del 2022], 4(2): 23-34. Disponible en:
<http://bibliotecavirtual.unl.edu.ar:8080/bitstream/handle/11185/1887/3.2.6.pdf>

5. Mejía C, Chanco J, -Enamorado L, Garnica L, Chacón P, García E. Factores Asociados al estrés laboral en trabajadores seis países latinoamericanos. Rev. Asoc Esp. [Internet] 2019 [acceso el 20 de junio del 2022]; 28: 204-211. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004
6. Sarsosa P, Charria O. Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. Univ. Salud [Internet]. 2018 [cited 2022 June 22] ; 20(1): 44-52. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072018000100044&lng=n
7. Carrasco C, Castillo S, Salas S, Reyes A. Estresores Laborales y Satisfacción en enfermeras peruanas durante la pandemia de COVID-19. Rev. Preprints. [Internet]. 2020. [acceso el 20 de junio del 2022];6: 34-46. Disponible en:
<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/1468323>
8. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Estrés en el Trabajo. Un Reto colectivo. Día mundial de la seguridad y la salud en el trabajo. Ginebra: OIT. [Internet] 2018. [acceso el 20 de junio del 2022]. Disponible en: Disponible en:
<https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.df>
9. Calderón I, Rivas D. Factores laborales y nivel de estrés en enfermeras de centro quirúrgico. Rev cubana Enfermer [Internet]. 2021 [acceso el 22 de junio del 2022] ; 37(4): e4143. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000400013&lng=

10. Centro de Prevención de riesgos del trabajo (CEPRIT). Empresas mentalmente saludables. Boletín EsSalud. [Internet] 2018 [acceso: el 20 de junio del 2022];4(1):1-6. Disponible en: http://www.essalud.gob.pe/downloads/ceprit/enero_2016.htm
11. Silva AF, Dalri R, Eckeli AL, Sousa U, Mendes AC, Robazzi ML. Sleep quality, personal and work variables and life habits of hospital nurses. Rev. Latino-Am. Enfermagem.[Internet]2022.[acceso el 3 de julio del 2022]; 30:e3538. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.358>
12. Laje O, Tigrero R, Maite M, Álvarez T. relación del estrés laboral con estilo de vida saludables en el personal de enfermería. Rev Cient. Invest. [Intenet] 2022 [acceso el 28 de junio del 2023]; 6(4): 505- 215. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/1872>
13. Nicholls M, Del Hierro M, Gañán M, Vilamizar R. Efectos de la actividad física en el estrés laboral en un grupo de trabajadores de Colombia y Panamá. Rev. Digit. Act. Fis.Deport. [Internet].2021. [acceso el 3 de julio del 2022]; 7(2): e1822. Disponible en: <http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.182>
14. León R, Lora L, Rodríguez V. Relación entre el estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de Covid-19. Rev Ecimed. [Internet].2021. [acceso el 3 de julio del 2022]; 37: e4043. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/download/4043/682>
15. Sivana H. Estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la Microred de Hunter, Arequipa. [Tesis Licenciatura]. 2020. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Disponible en:

http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12876/ENsihuml_suitjp.pdf?sequence=1&isAllowey

16. Cano ZA, Enriquez MG, Bravo NM. Evaluación etnobotánica de las plantas medicinales en el sector quechua del altiplano de Puno. Rev Peru Med Inte-grativa. [Internet] 2022 [acceso el 20 de agosto del 2023]; 7(4).Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/693/752>
17. Spontón, Castellano M, Medrano L. . Medición del burnout: Estructura factorial, validez y confiabilidad en trabajadores argentinos. Rev Interdisciplinaria [Internet] 2019 [acceso el 5 de julio del 2022]; 36(1), 87-103. Disponible en:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166870272019000100007&lng=es&g=es.
18. García G, Garza S, Cabello G. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. Prospectiva [Internet] 2022 [acceso el 2 de mayo del 2023]; (34), 249-270. Disponible en:
<https://doi.org/10.25100/prts.v34.11671>
19. Más S, Alberti V, Espeso N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Rev Hum Med [Internet]. 2018 [acceso el 6 de junio del 2023] ; 5(2). Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es.
20. Matiana M, Vicenta G, García R, Chaparro D, Carreño M. Estilo de Vida saludable en estudiantes de enfermería del estado de México. Rev. colombiana de enfermería. [Internet]2018. [acceso el 5 de julio del 2022]; 6(1). Disponible en:
<https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/200>
21. Lara Y, Jaramillo A, Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada. Rev. Odont. Mex [Internet]. 2018 [acceso el 13 de nayo del 2013] ; 22(3): 144-149. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-

[199X2018000300144&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-199X2018000300144&lng=es)

22. Barboza G, Urrera C. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. Rev. Investigación. [Internet] 2018 [acceso el 5 de julio del 2022]; 25. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/636997.pdf>
23. Huamán C, Bolaños S. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enferm Nefrol [Internet]. 2020 [acceso el 6 de julio del 2022]; 23(2): 184-190. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_artte&p=S2254-2884202000020008&lng=s
24. Tapia M, Rich R. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. Vive Rev. Salud [Internet]. 2021 [acceso el 6 de julio del 2022]; 4(11): 32-59. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_artte2664-3243202100023ng=es.
25. Pedreira R, Vasco G, Martínez D. Déficit de actividades recreativas en hemodiálisis. Satisfacción y coste económico ante un proyecto lúdico terapéutico. Enferm Nefrol [Internet]. 2020 [acceso el 4 de julio del 2022]; 23(1): 83-92. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000100010&lng=es
26. Juvinyà C, Casals A. Promoción de la salud en tiempos de incertidumbre. Sanus [Internet]. 2022 [acceso el 3 de mayo del 2023]; 7: e348. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S244860942022000100001&lng=es.

27. Barros I, Nunes E. Intervenciones de Enfermería Promotoras de la Adaptación del Niño / Joven / Familia a la Hospitalización: una Scoping Review. *Enferm. glob.* [Internet]. 2021 [acceso el 6 de julio del 2022]; 20(61): 539-596. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000100020&lng=es
28. Alves C, Aguiar R. Daños a la salud de los trabajadores de enfermería debido a la pandemia Covid-19: una revisión integradora. *Enferm. glob.* [Internet]. 2022 [acceso el 5 de julio del 2022]; 21(66): 517-566. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000200517&lng=es
29. Loyola da Silva, de Medeiros P, Brito do O’Silva, de Mesquita, Bezerra de Macedo. El impacto de la pandemia en el rol de la enfermería: una revisión narrativa de la literatura. *Enferm. glob.* [Internet]. 2021 [acceso el 6 de julio el 2022]; 20(63): 502-543. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000300016&lng=es
30. Ledesma M. Hábitos no saludables en enfermeros según sexo, edad, Turnicidad y antigüedad laboral. *Rev. Argentina.* [Internet]. 2020. [acceso el 6 de julio del 2022]; 5(2). Disponible en:
https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/RepHipUNR_9eccc08d67a70cccc636611c507af994
31. Restrepo L, Marin A. Riesgo de depresión, alcoholismo y consumo de sustancias psicoactivas en personal de enfermería, de dos instituciones hospitalarias del área metropolitana de la ciudad de Medellín". *MEDICINA U.P.B*, 34-43.[tesis de maestria] 2018. Universidad Pontificia Bolivariana Colombiana. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/1590/159051102005.pdf>

32. Espinoza L. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida en el marco de la teoría de Nola pender. Rev. Terreong Universitario. [Internet]. 2018 [acceso el 5 de julio del 2022]. 7(19): 38-49. Disponible en:
<https://www.lamjol.info/index.php/torreong/article/download/7909/7810/>
33. Ochante P, Pimentel A, Tello S. Estrés laboral de la enfermera y la calidad de atención percibido por el familiar. [Tesis de Especialidad]. 2018. Universidad Cayetano Heredia. Disponible en:
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4369/Estres_OchantePalomino_Flor.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Molina C, Muñoz C, Schlegel SM. Estrés laboral del Profesional de Enfermería en Unidades Críticas. Med. segur. trab. [Internet]. 2019 [acceso el 4 de julio del 2022]; 65(256): 177-185. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-
35. Organización Mundial de Salud (OMS). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. (OMS. 2018. Disponible en:
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
36. Diaz O. Adaptación y estrés laboral en personas de las unidades médico. Quirúrgicas. Rev. Iberoamericana de las ciencias sociales y Humanidades. 2018. [Internet]. [acceso el 4 de julio del 2022]. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056006.pdf>

37. González C, Oropeza R, Colunga C, Montes R, González B. Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutr Hosp*. 2018 [acceso el 5 de julio del 2022];34(2):439-43. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.20960/nh.172>
38. Barboza G, Urrera C. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Rev. Investigación*. [Internet] 2018 [acceso el 5 de julio del 2022]; 25. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf>
39. Huamán C, Bolaños S. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enferm Nefrol* [Internet]. 2020 [acceso el 6 de julio del 2022]; 23(2): 184-190. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200008&lng=es.
40. Tapia M, Rich R. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Vive Rev. Salud* [Internet]. 2021 [acceso el 6 de julio del 2022]; 4(11): 32-59. Disponible en:
http://www.scielo.org.bo/sielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432021000200032&lng=es.
41. Pedreira R, Vasco G, Martínez D. Déficit de actividades recreativas en hemodiálisis. Satisfacción y coste económico ante un proyecto lúdico terapéutico. *Enferm Nefrol* [Internet]. 2020 [acceso el 4 de julio del 2022]; 23(1): 83-92. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000100010&lng=es.
42. Juvinyà C, Casals A. Promoción de la salud en tiempos de incertidumbre. *Sanus* [Internet]. 2022 [acceso el 3 de mayo del 2023]; 7: e348. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942022000100001&lng=es.

43. Barros I, Nunes E. Intervenciones de Enfermería Promotoras de la Adaptación del Niño / Joven / Familia a la Hospitalización: una Scoping Review. *Enferm. glob.* [Internet]. 2021 [acceso el 6 de julio del 2022]; 20(61): 539-596. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000100020&lng=es
44. Alves C, Aguiar R. Daños a la salud de los trabajadores de enfermería debido a la pandemia Covid-19: una revisión integradora. *Enferm. glob.* [Internet]. 2022 [acceso el 5 de julio del 2022]; 21(66): 517-566. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000200517&lng=es
45. Loyola da Silva, de Medeiros P, Brito do O’Silva, de Mesquita, Bezerra de Macedo. El impacto de la pandemia en el rol de la enfermería: una revisión narrativa de la literatura. *Enferm. glob.* [Internet]. 2021 [acceso el 6 de julio el 2022]; 20(63): 502-543. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000300016&lng=es
46. Ledesma M. Hábitos no saludables en enfermeros según sexo, edad, Turnicidad y antigüedad laboral. *Rev. Argentina.* [Internet]. 2020. [acceso el 6 de julio del 2022]; 5(2). Disponible en:
https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/RepHipUNR_9eccc08d67a70cccc636611c507af994
47. Restrepo L, Marin A. Riesgo de depresión, alcoholismo y consumo de sustancias psicoactivas en personal de enfermería, de dos instituciones hospitalarias del área metropolitana de la ciudad de Medellín". *MEDICINA U.P.B*, 34-43.[tesis de maestria] 2018. Universidad Pontificia Bolivariana Colombiana. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/1590/159051102005.pdf>

48. García G, Garza S, Cabello G. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva* [Internet] 2022 [acceso el 2 de mayo del 2023]; (34), 249-270. Disponible en:
<https://doi.org/10.25100/prts.v0i34.11671>
49. Espinoza L. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida en el marco de la teoría de Nola pender. *Rev. Terreong Universitario*. [Internet]. 2018 [acceso el 5 de julio del 2022]. 7(19): 38-49. Disponible en:
<https://www.lamjol.info/index.php/torreong/article/download/7909/7810/>
50. Diaz O. Adaptación y estrés laboral en personas de las unidades médico. Quirúrgicas. *Rev. Iberoamericana de las ciencias sociales y Humanidades*. 2018. [Internet]. [acceso el 4 de julio del 2022]. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056006.pdf>
51. Merino, Fernández A. Ítems único de burnout en estudiantes de educación superior: estudio de validez de contenido. *Educación Médica*. [Internet]2018[acceso el 4 de julio del 2022];18(3):195-198. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316300924>
52. Prada C, Navarro L, & Domínguez L. Personalidad y agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: un estudio predictivo. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. [Internet] 2020 [acceso el 5 de julio del 2022]14(2), e1227. Disponible en:
<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1227>

53. Barreto O, Salazar B. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Univ. Salud [Internet]. 2021 [acceso el 5 de julio del 2022]; 23(1): 30-39. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-
54. Apiquian G. El síndrome del Burnout en las empresas. Rev. psicología. [Internet]. 2018 [acceso el 4 de julio del 2022]; 25(4). Disponible en:
<https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>
55. Gómez G, Suasnavas, Rodríguez V. Cansancio emocional, despersonalización y relación en trabajadores de salud. Rev. Innova. [Internet] 2018. [acceso el 5 de julio del 2022]; 3(1): 10-18. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6285637.pdf>
56. Fernández A. Desgaste profesional. Un problema no resuelto. Arch. Pediatr. Urug. [Internet]. 2018 [acceso el 5 de julio del 2022] ; 89(2): 76-77. Disponible en:
[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168812492018000200076&lng=es.](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168812492018000200076&lng=es)
57. Medina ML, Medina MG, Gauna N, Molfino L, Merino L. Prevalencia del síndrome de burnout en residentes de Pediatría de un hospital. Inv Ed Med [Internet]2018 [acceso el 5 de julio del 2022]; 6(23):160-8. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349752774004.pdf>
58. Terns C, Pedreira R. Prevalencia de burnout en enfermeras de nefrología tras un año de pandemia por COVID-19. Enferm Nefrol [Internett]. 2022 [acceso el 4 de julio del 2022] ; 25(1): 39-45. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842022000100039&lng=es

59. Spontón, Castellano M, Medrano L. . Medición del burnout: Estructura factorial, validez y confiabilidad en trabajadores argentinos. Rev Interdisciplinaria [Internet] 2019 [acceso el 5 de julio del 2022]; 36(1), 87-103. Disponible en:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166870272019000100007&lng=es&tlng=es.
60. Ávila R. Nivel de síndrome de Burnout en el personal de enfermería. [Tesis de maestría]. 2018. [acceso el 4 de julio del 2022]. Universidad Nacional Autonoma de México. Disponible en:
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/02/980509/32avila-rojano-alicia-hortencia4a.pdf>
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207292942017000200008&lng=es.

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Titulo: Relación entre el Estrés Laboral y estilo de vida en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre estilo de vida y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre físico y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre social y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre psicológico y</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre estilos de vida y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023</p> <p>Objetivos específicos Determinar la relación entre físico y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 20233.</p> <p>Determinar la relación entre social y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023</p> <p>No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación estadísticamente significativa entre físico y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un</p>	<p>V1: Estilo de vida</p> <p>Dimensiones</p> <p>Físico</p> <p>Social</p> <p>Psicológico</p> <p>V2: Estrés laboral</p> <p>Dimensiones</p> <p>Agotamiento emocional</p> <p>Despersonalización</p> <p>Realización personal en el trabajo</p>	<p>Tipo de investigación: no experimental</p> <p>Método y diseño de la investigación: Descriptivo Correlacional</p> <p>Población y muestra 60 técnicos 40 enfermeros</p>

<p>estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023?</p>	<p>Determinar la relación entre psicológico y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023</p>	<p>Hospital Público de Lima- 2023</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre social y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre psicológico y estrés laboral en el Personal de Enfermería de la unidad de cuidados Intensivos de un Hospital Público de Lima- 2023</p>		
--	--	--	--	--

INSTRUMENTO FANTASTIC**(Universidad de Mc Master, (56)****La calificación se encuentra de 0 “no se cumple”, 1 “mas o menos”, “ Siempre”**

		0	1	2
S	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi			
S	Doy y recibo cariño			
F	Yo realizo actividad fisica (caminar, subir escaleras			
F	Yo hago ejercicio al menos por 20 min, (correr, caminar rápido			
F	Mi alimentación es balanceada.			
F	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o con grasa			
F	Estoy pasado a mi peso ideal en__ Kg.			
F	Yo fumo cigarrillos.			
F	Generalmente fumo__ cigarrillos por día.			
F	Mi número promedio de tragos por semana es de			
F	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión			
F	Manejo el auto después de beber alcohol.			
F	Duermo bien y me siento descansado.			
PS	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida			
PS	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre.			
PS	Parece que ando acelerado.			
PS	Me siento enojado o agresivo			
PS	Yo soy un pensador positivo u optimista.			
PS	Yo me siento tenso o apretado.			
PS	Yo me siento deprimido o triste.			
S	Uso siempre el cinturón de seguridad.			
S	Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades.			
F	Uso drogas como marihuana o cocaína			
F	Uso excesivamente medicamentos que me indican o sin receta médica			
F	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína.			

INSTRUMENTOS: Estrés Laboral
 (“Burnout Inventory “de la autora Maslach (55)

Buenos días, soy el Lic. **Yuliana Vargas Barra**; soy el autor del proyecto de tesis titulado: **“Estilo de vida y Estrés Laboral en el personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima, 2023”**. Dicho proyecto para optar el título de especialista en **Enfermería en cuidados intensivos de la Universidad Privada Norbert Wiener**.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS. 3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA. 6= TODOS LOS DÍAS.

		1	2	3	4	5	6
AE	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo						
AE	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío						
AE	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado						
RP	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes						
DP	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales						
AE	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa						
RP	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes						
AE	Siento que mi trabajo me está desgastando						
RP	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo						
DP	Siento que me he hecho más duro con la gente						
DP	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente						
RP	Me siento con mucha energía en mi trabajo						
AE	Me siento frustrado en mi trabajo						
AE	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo						
DP	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes						
AE	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa						
RP	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes						
RP	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes						
RP	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo						
AE	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades						
RP	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada						

ANEXO 3: Consentimiento Informado

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudara a decidir si desea participar en este estudio de investigación en salud: “Estilo de vida y Estrés Laboral en el personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos de un Hospital Público de Lima, 2023”. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

Nombre del investigador principal: La investigación está liderada por Yuliana Vargas Barra.

Propósito del estudio: Conocer los estilos de vida y su relación con el estrés en el personal de enfermería con la finalidad de brindar estrategias de afrontamiento a circunstancias de estrés.

Participantes: Los profesionales de enfermería que laboran en la unidad de cuidados intensivos

Confidencialidad: El estudio es confidencial no se revelará la identidad

Costo por Participar: El estudio no tienen ningún costo para su aplicación

Renuncia: Tener en cuenta que usted se encuentra libre de retirarse de participar en el momento que usted lo determine

Consultas posteriores: Se requiere de alguna información comunicarse al siguiente número de teléfono: 941479420 para cualquier información que usted requiera.

DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO:

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer preguntas y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa mi aceptación a participar voluntariamente en el estudio. En merito a ello proporciono la información siguiente:

Documento Nacional de Identidad: 41025049

Correo electrónico personal o institucional: vargasyuliana@hotmail.com