



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

TESIS

Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de
enfermería del área de hospitalización de la clínica padre Luis
Tezza, Lima 2023

**Para optar el Título profesional de
Licenciada en Enfermería**

Presentado por:

Autora: Delgado Vásquez Ydania

Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-8202-6542>

Asesor: Mg. Mori Castro Jaime Alberto

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

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, ... **DELGADO VÁSQUEZ YDANIA** 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 ".....**ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE HOSPITALIZACION DE LA CLINICA PADRE LUIS TEZZA LIMA 2023**....." Asesorado por el docente: Mg. Mori Castro Jaime AlbertoDNI ... 07537045ORCID... <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401> tiene un índice de similitud de ...19 (diecinueve) % con código _____ oid:14912:287119983 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.

Ydania Delgado Vásquez

.....
 Firma de autor 1

DELGADO VÁSQUEZ YDANIA Nombres y apellidos del
 DNI: _ 42407324

.....
 Firma de autor 2

Egresado
 DNI:.

Mori Castro Jaime Alberto
 MORI CASTRO JAIME ALBERTO

.....
 Firma

Mg. Mori Castro Jaime Alberto ...

DNI: ... 07537045

Lima, ...16 de.....noviembre..... de.....2023.....

DEDICATORIA:

El presente trabajo va dedicado a Dios por guiarme en toda mi vida, a toda mi familia y a la congregación de las hijas de san Camilo que con su apoyo hicieron realidad para cumplir mi meta y ser una grande profesional.

AGRADECIMIENTO:

Los todos los docentes de la Universidad Norbert Wiener por darme sus conocimientos en todo el proceso de mis estudios, gracias por su paciencia y orientación.

ASESOR DE TESIS: MG. MORI CASTRO JAIME ALBERTO

JURADO

Presidente : Dra. María Hilda Cárdenas de Fernández
Secretario : Dra. Susan Haydee Gonzales Saldaña
Vocal : Mg. María Angélica Fuentes Siles

ÍNDICE

CAPITULO I. EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
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. Teórica	15
1.4.2. Metodológica	15
1.4.3. Práctica	
1.5. Limitaciones de la investigación	15
1.5.1 Temporal	15
1.5.2 Espacial	15
1.5.3 Población o unidad de análisis	15
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes	17
2.2. Base Teórica	20
2.3. Formulación de hipótesis	26
2.3.1. Hipótesis general	26
2.3.2. Hipótesis específica	26
CAPITULO III METODOLOGÍA	28
3.1. Método de la investigación	28
3.2. Enfoque de la investigación	28
3.3. Tipo de investigación	28
3.4. Diseño de la investigación	28
3.5. Población, muestra y muestreo	29
3.6. Variables y operacionalización	31
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7.1. Técnica	33
3.7.2. Descripción de instrumentos	33

3.7.3. Validación	34
3.7.4. Confiabilidad	35
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	35
3.9. Aspectos éticos	36
CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	37
4.1. Resultados	37
4.2. Análisis descriptivo de resultados	37
4.3. Prueba de hipótesis	47
4.4. Discusión de resultados	52
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
5.1. Conclusiones	54
5.2. Recomendaciones	55
REFERENCIAS	56
Anexos	64
Matriz de consistencia	65

Resumen

Objetivo: Analizar la relación del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Metodología: Se ha desarrollado para el estudio el enfoque cuantitativo, aplicado, no experimental, correlacional, de corte transversal; La población fueron el personal de enfermería el cual estuvo conformado por 77 enfermeras del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Resultados. En la investigación los profesionales de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023, en las edades tenían entre 21 a 30 años en 72.7%, de 41 a 60 años en 14.3%, de 31 a 40 años en 13%. Relacionado al sexo se muestran que en lo Femenino representan en 77.9% y en los Masculino se tienen en 22.1%. Para el Estado Civil, mostramos que hay Casados en 13%, hay Solteros en 33.8%, hay Convivientes en 48.1%, hay un Viudo en 1.3% y hay Divorciados en 3.9%. En la dimensión desgaste emocional el nivel de estrés laboral con los estilos de vida, hay estrés medio laboral con estilos de vida no saludable en 27.3%. En la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral con los estilos de vida, hay medio estrés laboral con estilos de vida no saludable en 31.2%. En la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral con los estilos de vida, hay estrés medio laboral con estilos de vida no saludable en 31.2%. En el nivel de estrés laboral con los estilos de vida, hay medio estrés laboral con estilos de vida no saludable en 55.8%. Se tiene el resultado, mostrando el alfa de 0.004, diciendo que está por debajo del alfa 0.005, ello indica que se deben aceptar la hipótesis que fueron planteadas donde existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Palabras claves: Nivel de estrés, estilos de vida, personal de enfermería.

Abstract

Objective: To analyze the relationship between the level of work stress and the lifestyles of the nursing staff in the hospitalization area of the Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Methodology: The quantitative, applied, non-experimental approach has been developed for the study, correlational, cross-sectional; The population was the nursing staff, which was made up of 77 nurses from the Hospitalization Area of the Padre Luis Tezza Lima 2023 Clinic. **Results.** In the research, the nursing professionals of the Hospitalization Area of the Padre Luis Tezza Lima 2023 Clinic, in the ages were between 21 to 30 years in 72.7%, from 41 to 60 years in 14.3%, from 31 to 40 years in 13%. Related to sex, they show that in the Feminine they represent 77.9% and in the Masculine they are 22.1%. For the Civil Status, we show that there are Married in 13%, there are Single in 33.8%, there are Cohabitants in 48.1%, there is a Widow in 1.3% and there are Divorced in 3.9%. In the emotional exhaustion dimension of the level of work stress with lifestyles, there is medium work stress with unhealthy lifestyles in 27.3%. In the depersonalization dimension of the level of work stress with lifestyles, there is medium work stress with unhealthy lifestyles in 31.2%. In the personal fulfillment dimension of the level of work stress with lifestyles, there is medium work stress with unhealthy lifestyles in 31.2%. In the level of work stress with lifestyles, there is medium work stress with unhealthy lifestyles in 55.8%. The result is obtained, showing the alpha of 0.004, saying that it is below the alpha 0.005, this indicates that the hypotheses that were raised should be accepted where there is a statistically significant relationship between the level of work stress and the lifestyles of the employee. nursing staff in the hospitalization area of the Padre Luis Tezza Lima 2023 Clinic

Keywords: Stress level, lifestyles, nursing staff.

CAPITULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido sobre una crisis que afecta la salud mental de las personas, con aumento de la ansiedad, la depresión y los trastornos mentales. La Agencia Europea para el Medio Ambiente en el Trabajo estima que las pérdidas de producción en UE ascienden a 136 mil millones de euros; en forma de estrés relacionado con el negocio y otros riesgos psicosociales, el 73% mencionaron el cambio de trabajo o la inestabilidad laboral como la principal causa del estrés relacionado con el trabajo, el 67% con estrés en exceso de horas de trabajo; 57% con conductas inapropiadas, ya sea bullying o acoso; 52% dijo que el estrés en el lugar de trabajo es común, y 4 de cada 10 empleados sintieron que su lugar de trabajo no estaba lidiando bien con el estrés (1).

En 2019, la OMS nombró a las enfermedades no transmisibles como enfermedades relacionadas con la globalización de estilos de vida poco saludables, los crecientes trastornos de salud asociados al sedentarismo, la alimentación poco saludable, la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial. Cada año en el mundo mueren 38 millones de personas por enfermedades no transmisibles y 16 millones de ellas prematuramente. En Hungría se consumen productos poco saludables por su alto contenido en sal, azúcar y cafeína. En Argentina se reduce la sal con medidas en el pan se han reducido en 27% (2).

Los trabajadores de la salud son considerados un grupo de alto riesgo debido al estrés de su trabajo, que puede conducir al agotamiento debido a varios factores: largas jornadas de trabajo, el estrés de ser responsable de los demás, muchas veces no poder tener un descanso saludable e incluso estar de pie durante horas, lo que puede causar dolor de espalda o problemas en los pies. Esta situación se aplica a todos los que actúan en el campo de la salud, desde enfermeros hasta cirujanos, odontólogos, técnicos (3).

Sin embargo, una enfermera con un amplio conocimiento sobre la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades, así como sobre la etiología y el tratamiento de las enfermedades, sería considerada como alguien que evita conductas no saludables. Esto no sucede, porque entre ellos se pueden encontrar frecuentemente fumadores, sedentarios, bebedores, con sobrepeso, etc. Sin embargo, tienden a recomendar hábitos saludables a los demás sin practicarlos ellos mismos, ignorando su propia salud y desempeño (4).

Las enfermedades no transmisibles se relacionan con fenómenos de globalización, genera un estilo de vida que afecta la salud, lo que se refleja en el surgimiento de enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco, alcohol, sedentarismo, alimentación poco saludable. que son la causa de problemas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, son consideradas epidemias del siglo XXI, y el panorama epidemiológico está cambiando, ya no se trata solo de virus o bacterias, sino de la lucha contra los malos hábitos y/o o comportamientos que modernos representan una amenaza para la salud en el mundo (5).

Si la persona tiene comportamiento no saludable, ayudará a aumentar los factores que conducen a enfermedades no transmisibles, y los hábitos y comportamientos saludables se convierten en un factor protector para evitar problemas de salud como la hipertensión arterial, la diabetes y la hipertensión arterial, lípidos, obesidad, etc., (6).

Las personas se comportan para buscar la felicidad y desarrollar su potencial, por lo que en su teoría muestra cómo la persona toma decisión relacionada con el cuidado de su salud, en su modelo permite evaluar e implementar acciones para lograr un estilo de vida saludable, donde el estilo de vida repercutirá en las características de cada persona, conocimientos y experiencias de vida que permitirán a los empleados decidir si quieren practicar conductas saludables. Este modelo es la promoción de la salud y el control de la enfermedad como el modelo más utilizados en prevención (7).

Trabajo en Colombia en 606 profesionales de la salud de ciudades de Colombia, el resultado dice que el 12% de médicos y 7% de enfermeras practican un estilo de vida saludable, el principal problema está relacionado con la actividad física y el ejercicio, el 41% de médicos y el 47% de enfermeras indicaron que es difícil de realizar actividad física y ejercicios (8).

Estudios en Brasil de 57 enfermeros, 140 técnicos enfermeros y 9 auxiliares, el estudio fue descriptivo con enfoque cuantitativo en participantes estresados (25%) y divididos en las siguientes etapas: resistencia (20%), agotamiento (5%) y cuasi-agotamiento (0,5%) (9).

Novoa en 2018 en Trujillo, trabajo con 27 enfermeras usando cuestionario estrés de Maslach y Jackson de 1986 y cuestionario de satisfacción laboral Palma 1999, el 73% con estrés moderado y 25% con cuarta parte de estrés severo y estrés leve el 5% se correlacionaron con la satisfacción laboral, el 51% en moderado, el 41% alto y 9% bajo, donde el estrés se relaciona significativamente con satisfacción laboral en personal de enfermería (10).

Estas dificultades se dan en área de hospitalización de la clínica Padre Luis Tezza Lima, donde el personal lleva vida sedentaria y consume dieta hipercalórica; se observar a simple vista que los trabajadores tienen sobrepeso, obesidad, lo que lleva a padecimientos de base como diabetes e hipertensión, enfermedades evitables. No es raro escuchar a los trabajadores decir "no tienen tiempo para hacer ejercicio". Esto significa que llega a situación inevitable que todos experimentan.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo el nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023?
- ¿Cómo la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023?
- ¿Cómo la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Analizar la relación del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar como la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023
- Determinar como la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

- Determinar como la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

En cuanto al supuesto teórico que sustentan este trabajo, algunos pueden atribuir a la teoría del estilo de vida aportada por Nola Pender, donde los pacientes y los profesionales de salud giran en torno a sus capacidades de pensamiento y del factor que muestran sus condiciones ambientales, ya que las características pueden ser afectado por la influencia de factores externos, internos, interpersonales. Es necesario reconocer estos factores y su presencia con teoría del estrés laboral o del síndrome de burnout, los cuales contribuyen significativamente para el desarrollo del compromiso y comportamiento de los profesionales de salud. La experiencia vivida con la pandemia demostró que trabajadores de primera línea infectados con Covid-19 tienen mayor factor de riesgo para problemas psiquiátricos relacionados con el estrés laboral, en especial en las instituciones donde se desarrollan el estudio, no se han investigado previamente los fenómenos. Este trabajo brinda las intervenciones para ayudar a la enfermera a mejorar su desempeño de trabajo de forma efectiva, para la mejora de su calidad, adherirse a los principios de teoría de enfermería, garantiza la calidad del servicio y no ser influenciados por factores que puedan afectar la calidad de atención al paciente.

1.4.2. Metodológica

Esta investigación se realizó teniendo en cuenta la metodología científica y la estructura en la que se basan el resultado estadístico, de manera que se puedan obtener el dato válido y confiable que permitan mejorar el desempeño del trabajador de la salud, en especial de la

enfermera trabaja en el área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima, dejar evidencias para que otros autores puedan repetir el procedimiento aquí descrito a otras escalas y utilizarlo como precedente en futuras comparaciones. La investigación se realiza de acuerdo con los lineamientos metodológicos establecidos y se organiza secuencialmente observando factores de desarrollo y base teórica, identificando los problemas existentes, analizando resultados que genera la herramienta.

1.4.3. Práctica

Se realizará una encuesta en la práctica que proporcione información válida y actualizada sobre los problemas y vulnerabilidades que enfrenta la enfermera; intervención oportuna de especialistas calificados con el fin de brindarles los apoyos psicológicos necesario en el cuidado de su salud, de acuerdo al resultado obtenido se desarrollarán estrategias de afrontamientos y manejos del estrés laboral. Desde un punto de vista práctico, las evaluaciones permiten a la autoridad sanitarias del centro de salud comprender la evaluación del fenómeno psíquico y psicológico para tener estrategias, medidas preventivas para identificar con precisiones toda la característica que se observan en esas condiciones.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

La realización de la presente investigación se delimitó en un periodo de cuatro meses, es decir, desde enero del 2023 hasta el mes de mayo del 2023, para poder obtener los datos necesarios para el análisis de los resultados y así poder cumplir con el cronograma de ejecución.

1.5.2. Espacial

En cuanto a la delimitación espacial, la presente investigación fue desarrollada en una clínica privada del Perú.

1.5.3. Población o unidad de análisis

La investigación fue realizada en el personal de enfermería que se encuentran en la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel internacional:

León y col., (11) en el 2021, en Cuba, con el objetivo “determinar las relaciones del estilo de vida con estrés laboral en personal de enfermería, en tiempos COVID–19”. Estudio, descriptiva, correlacional, de corte transversal. Muestra de 66 enfermeras. Método, aplicaron cuestionario Perfil estilo de vida (PEPS-I) Nola Pender, y cuestionario de estrés laboral de Maslach, Schaufeli y Leiter. Resultados, la variable estilo de vida y estrés laboral hay más frecuencia estadística en nivel no saludable de estilo de vida con nivel de estrés medio en 40%, el nivel saludable de estilo de vida con nivel de estrés laboral medio en 34%, en promedio hay nivel saludable de estilo de vida 52%, y medio nivel de estrés laboral 73%.

Laje y col., (12) en el 2022, en Ecuador, con sus objetivos “analizar las relaciones de estrés laboral con estilos de vida saludables en trabajadores de enfermería”. Estudio, cualitativa, descriptiva. Muestra de 49 enfermeras. Método, utilizaron como instrumento las encuestas. Resultados, el factor del estrés se relaciona con los trabajos en 81%, en 41% van a afectar por las rotaciones en el trabajo. El estrés de la enfermera es más afectado en turnos nocturnos en 77%, en diurno en 14%, y turnos mañanas en 8%.

Orozco (13) en el 2022, en Ecuador, con el objetivo “determinar los niveles de estrés que están sometidos las enfermeras del servicio de emergencias según COVID-19 del Hospital IESS del Sur de Quito”. Estudio, observacional, descriptivo, transversal. Muestra de 140 enfermeras. Método, aplico el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). Resultado, el 94% dice que la carga laboral se modificó por la emergencia sanitaria. El cansancio emocional, es alto 51%.

Salinas (14) en el 2022, en México, con el objetivo “analizar las relaciones que existen en estrés laboral con la calidad de vida en enfermeras por nivel de atención en Puebla”. Estudio, transversal, comparativo, correlacional. Muestra de 59 enfermeras. Método, utilizó el Cuestionario Desequilibrio Esfuerzo Recompensa y Whoqol-Breff. Resultados, los rangos de edades fueron de 41 a 65 años en 38%, sexo mujer en 88%, en estado civil fueron solteros en 49%, el promedio de estrés laboral fue 42% y en calidad de vida 84%. No hay relación de estrés laboral y calidad de vida ($p < .05$).

García y col., 2020, en México, con objetivo, “analizar niveles de estrés laboral y el principal estresor del personal de enfermería según pandemia COVID-19”. Estudio, cuantitativo, descriptivo, transversal. Muestra de 120 enfermeras. Método, aplicaron cuestionario estructurado con datos personales y laborales y Escala de estrés en enfermeras (NSS). Resultados, el 80% son de sexo femenino, el 59% trabaja 12 horas, 45% con custodia de 7 a más pacientes, el 17% se contagió de COVID-19. Los niveles de estrés fueron medio nivel.

A nivel nacional:

Jara y García (16) en el 2023, con el objetivo “analizar las relaciones del estilo de vida con el estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima Trujillo, 2022”. Estudio, descriptivo, correlacional. Muestra de 50 entrevistados. Método, usaron dos cuestionarios, de estilo de vida y estrés laboral. Resultados, el 60% con estilos

de vida saludables, 77% con medio nivel de estrés laboral. El estilo de vida no está relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia.

Palacios (17) en el 2020, con el objetivo “conocer las relaciones del estrés laboral con los estilos de vida en trabajadores de enfermería servicio de emergencia Hospital Regional Moquegua”. Estudio, correlacional, prospectivo, transversal. Muestra de 50 trabajadores. Método, utilizó la encuesta, y cuestionario de estrés laboral y estilos de vida de Cynthia Marcos. Resultados, 83% en etapa de vida adulto, 69% son femeninos, 43% conviviente, 67% licenciados de enfermería, 75% contratado, 27% de 6 a 15 años trabajando, 57% bajo estrés laboral, dimensión cansancio emocional 89% medio nivel, en despersonalización 71% medio nivel, en realización personal 59% es medio nivel. El 91% estilo de vida no saludable; 67% actividad física no saludable, 98% nutrición no saludable, 55% recreación no saludable, 67% descanso no saludable, 88% higiene no saludable y 100% hábito nocivo no saludable.

Ito (18) en el 2018, con el objetivo “analizar las relaciones del estilo de vida con el nivel de estrés en internos de enfermería Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo”. Estudio, descriptivo, correlacional, transversal. Muestra de 44 internos de enfermería. Metodo, uso dos instrumentos de estilos de vida y escala de nivel de estrés. Resultado, el 40% de internos con estilo de vida saludable y 61% no saludables; en nivel de estrés, el 14% con bajo nivel, el 35% con medio nivel, el 52% con alto nivel.

Trujillo y Quispe (19) en el 2021, con el objetivo “conocer los niveles de estrés laboral en personal de enfermería del Centro de Salud Alberto Barton del Callao, 2021”. Estudio, cuantitativo, descriptivo, transversal. Muestra de 50 enfermeras. Método, fue la encuesta virtual. Resultados, en dimensión despersonalización, agotamiento emocional y realización personal hay moderado estrés en 51%, 29% y 24% respectivamente.

Camiloaga (20) en el 2020, con el objetivo “analizar las relaciones del estrés con el afrontamiento en enfermeras de emergencia COVID-19, Hospital Marino Molina Scippa de Comas”. Estudio, no experimental, básico, transversal. Muestra de 50 enfermeras. Metodo, aplico la encuesta y aplicó escala de Nursing Stress Scale (NSS). Resultados, el 81% femenino, el 22% masculino, 58% con edades de 26 y 45 años; 47% solteras; de 1 a 5 años de tiempo de servicio en 38%; en nivel de estrés, 49% con alto estrés y 53% medio nivel, el 87% tienen regular afrontamiento, el 9% bueno y 5% afrontamiento malo.

2.2. Base Teórica

2.2.1. Primera variable: Estrés laboral

Son respuestas físicas, psicológicas y conductuales que intentan adaptarse al mundo que les rodea. Podría afirmarse que es un componente biológico de alarma imprescindible para la sobrevivencia. El estrés puede desencadenar un cambio o distintas situaciones, en función del estado físico y psicológico de cualquier persona. El estrés puede ser provocado por un elemento emotivo, físico, social o económico que produzca una situación de cambio o respuesta en la persona. Se trata, así, de un componente de defensa que ha asegurado la continuidad de la especie humana en muchos sentidos.

No obstante, en la actualidad el estrés prolongado es destructivo y debilitante (21).

Se define el concepto de estrés laboral a la respuesta fisiológica, psicológica y comportamental de un sujeto para adecuarse y regularse a las tensiones internas y externas. El estrés laboral se presenta a partir de la existencia de un desajuste entre el individuo, el empleo y la organización. Se trata de una coyuntura o una serie de circunstancias a las que el organismo psíquico no puede responder y que se registra como un malestar. Al tratar de ajustarse a estas cuestiones y no ser capaz de protegerse del malestar, suele responder con signos de estrés (22).

2.2.2 Fase de agotamiento.

Dado que la energía adaptativa es limitada, si la situación estresante persiste o se intensifica, la capacidad de resistencia puede verse superada. El organismo entra en un estado de deterioro con una importante pérdida de capacidad fisiológica y su capacidad para interactuar con el entorno se reduce al mínimo, lo que provoca cambios psicossomáticos (22).

Dimensión 1. Desgaste emocional

El agotamiento emocional conforma una situación a la que se llega por una saturación de las facultades mentales. Se trata, pues, no sólo de un sobreesfuerzo, se trata también de la presentación de situaciones conflictivas, responsables o de impulsos emocionales o cognitivos negativos. Así, no surge de manera espontánea, se trata de un lento procedimiento de incubación que termina con el desplome de la persona. El colapso sume a la persona en un cuadro de parálisis, de profunda depresión, si bien en ocasiones puede expresarse por medio de síntomas somáticos.

La extenuación emocional, si bien se siente como una fatiga mental, a menudo está acompañada de una enorme fatiga física de la que la persona se ve incapaz de restablecerse y, cuando se manifiesta, percibe una percepción de pesadez, de imposibilidad de avanzar. La persona entra en un estado de inercia del que es complicado escapar, pues suele ir unido a sentimientos de incapacidad (23).

Dimensión 2. Despersonalización

La despersonalización-desrealización ocurre cuando persistente o reiteradamente sientes que te concibes a ti mismo del exterior de tu cuerpo, o que las cosas que te circundan no son de verdad, o ambas cosas. Las sensaciones de despersonalización y

desrealización suelen ser penosas, y es frecuente que te sientas como si llegaras a soñar. La mayoría de las personas experimenta una despersonalización o desrealización temporal en cualquier punto de su vida.

No obstante, cuando dichos sentimientos se reproducen con frecuencia o nunca terminan de extinguirse y se recupera el funcionamiento, se denomina trastorno de despersonalización-desrealización. Dicho trastorno es más habitual en personas que han vivido situaciones traumáticas. Este trastorno de despersonalización-desrealización suele ser muy grave y afectar a las conexiones, al trabajo y a las demás tareas diarias (23).

Dimensión 3. Realización personal

Constituye la obligación de concentrarse en el propio perfeccionamiento para desplegar el mayor número de potencialidades en uno mismo o en los otros. Supone promover la moral, adecuarse a los otros, lograr metas y procurar y desarrollar las propias capacidades. De este modo, las personas pueden superar los obstáculos y llevar una vida exitosa y satisfactoria. En el ámbito laboral, cabe destacar que la superación personal contribuye a la consecución de objetivos, aunque sean difíciles, porque el trabajador es capaz de manejar las exigencias organizativas de presión y canalización. También está relacionado con el grado de creatividad del trabajador, considerado como una actividad intelectual que puede generar nuevos conceptos que ayuden al trabajador a realizar las tareas asignadas (24).

La autorrealización como la necesidad de enfocar el propio desenvolvimiento para realizar el más alto potencial del individuo o de los demás. Esto exige el despliegue de la moral, la orientación a los demás, la persecución de ideales y la exploración y fomento de las propias capacidades. De este modo, las personas son capaces de vencer las dificultades y tener una vida de bienestar y plenitud. Dentro del ámbito laboral, conviene subrayar que el perfeccionamiento personal favorece la consecución de los objetivos, aun en casos de alta

complejidad, ya que el empleado es capaz de hacer frente a la presión y canalizar las demandas organizativas (25).

2.2.2. Segunda variable: Estilos de vida del personal de enfermería

Estilos de vida

El estilo de vida constituye una expresión empleada en sentido amplio para designar la concepción de vivir y estar en el mundo, que se vincula a las conductas, incluyendo costumbres, pero que está influida también por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el medio ambiente y las relaciones interpersonales. A grandes rasgos, significa el modo, la manera y la expresión de la vida. Sin embargo, otros especialistas y ámbitos emplean la expresión de forma más específica. En epidemiología, por ejemplo, el estilo, hábito o manera de vivir se entiende como una unidad o serie de conductas, prácticas y tendencias que en ocasiones son saludables y en ocasiones nocivas para la salud (26).

Un estilo de vida que refleja las actitudes, los valores y la visión del mundo de una persona. Tener un estilo de vida particular supone una decisión deliberada o inconsciente de practicar un tipo de conducta en vez de otra. Se trata de hábitos definidos que se adoptan por medio de la imitación en la infancia o por la reiteración prolongada y constante de una misma conducta. Además, el estilo de vida se produce mediante técnicas sutiles pero constantes de posicionamiento social que penetran en el cuerpo y constituyen una red de vínculos (emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros.) por los que circula el poder, no como algo que se practica, sino como algo que fluye y constituye una asociación infinitesimal, microfísica, involuntaria, pero en cualquier caso indeleble, de sumisión entre el individuo y su cuerpo (27).

Por otro lado, la afirmación estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento

individual y patrones de conducta, aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos. Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos; de los cuales se distinguen dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como factores protectores y conductas de riesgo (28).

En cambio, el concepto de estilo de vida se vincula a las concepciones de las conductas individuales y a los modelos de conducta, elementos omnipresentes que responden a los sistemas socioeducativos. El término estilo de vida designa el modo de vida, un grupo de prácticas, actividades cotidianas o hábitos, como la cantidad de comidas diarias, costumbres alimenticias, cantidad de horas de sueño, uso de alcohol, cigarrillos, estimulantes y actividades físicas, por mencionar algunos (29).

Dichas costumbres se llaman hábitos o conductas duraderas, de las cuales hay que distinguir dos categorías: los hábitos que conservan la salud y favorecen la longevidad, y los hábitos que reducen la longevidad o son perjudiciales y disminuyen la esperanza de vida.

Dichas conductas se llaman medidas de protección y comportamientos de riesgo. El consumo regular de alimentos que son potencialmente ricos en antioxidantes, como las frutas, las verduras, los cereales integrales, las legumbres y las hierbas aromáticas, está estrechamente ligado a los beneficios para la salud (30).

Las personas que consumen estos alimentos ingieren compuestos activos y

protectores contra las enfermedades mortales en cantidades variables. Conviene comprender que los alimentos más sanos para el ser humano, los que nos proporcionan más beneficios y menos riesgos para la salud, son los que nos da la naturaleza. Utilicemos sabiamente esta maravillosa fuente de vida (31).

Nola Pender diseño y validó el PEVP -II, un instrumento útil en la fase de valoración que permite identificar el compromiso de las personas con la realización de conductas saludables, y aquellas dimensiones del estilo de vida (32).

Con la intención de contribuir a los cuidados de enfermería desde una perspectiva salutogénica, es el perfil del estilo de vida de Pender del instrumento original en inglés para la población española para integrarlo efectivamente en la práctica asistencial de los enfermeros de atención primaria en los programas de actividad de promoción de la salud (PAPPS) (33).

Los estilos de vida se desenvuelven en:

Dimensión 1. Nutrición

Comprende un grupo de instrucciones acerca de las raciones y la periodicidad de consumo de un conjunto de alimentos estimados como esenciales para el crecimiento, la salud y el reposo del individuo y delimitados por las pautas de la pirámide alimentaria, con el propósito de precisar de una manera simple qué alimentos son indispensables en la dieta y en qué porcentaje deberían ser ingeridos para posibilitar una alimentación sana y equilibrada. Dicha pirámide comprende todos los grupos de alimentos e informa de forma sencilla de las cantidades que deben tomarse para conservar una alimentación sana (34).

Dimensión 2. Ejercicio físico

Es toda acción física producida por los músculos esqueléticos que provoca un

correspondiente consumo de energía. La actividad física es cualquier modalidad de ejercicio, incluyéndose en el horario de ocio, en los trayectos de ida y vuelta o en el trabajo.

La actividad física, moderada o intensamente aumenta la salud.

Algunas de las actividades físicas más habituales son los paseos, el ciclismo, los ejercicios recreativos y los juegos, que se pueden hacer a cualquier nivel y son entretenidos para todo el mundo. Está comprobado que el ejercicio habitual contribuye a evitar y combatir las enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer.

Además, permite mantener un peso corporal saludable, impedir la hipertensión y favorecer la salud mental, el bienestar y la calidad de vida. Además, permite mantener un peso corporal saludable, impedir la hipertensión y favorecer la salud mental, el bienestar y la calidad de vida (35).

Dimensión 3. Responsabilidad en salud

Responsabilizarse de la salud implica hacer elecciones y escoger las opciones correctas, que son saludables, en vez de las opciones que representan un peligro para la salud. Implica admitir que es posible transformar los factores de riesgo derivados de la herencia y el contexto social, es decir, que se pueden transformar los riesgos cambiando la conducta. Para ser conscientes de los potenciales peligrosos efectos de los hábitos de riesgo o de las advertencias, es necesario contemplar la vida desde el punto de vista de la salud y, a partir de ahí, realizar esfuerzos centrados en modificar o variar los hábitos negativos más arraigados (36).

Dimensión 4. Manejo del estrés

Si usted convive con mucho estrés, pone en peligro su bienestar. El estrés ejerce un impacto demoledor para el equilibrio emocional y la salud física. Disminuye su capacidad de reflexión, de actuación efectiva y de diversión. En cambio, el control del estrés eficaz le

ayudará a acabar con las garras del estrés en su vida para que resulte más saludable, feliz y eficaz. El objetivo consiste en conseguir una vida equilibrada, con tiempo para el trabajo, descansar, la familia, disfrutar y afrontar retos. Sin embargo, el manejo del estrés no es una fórmula única para todos los casos. Por ello, es fundamental comprobar qué es lo que funciona realmente en cada caso. Estos consejos para gestionar el estrés te ayudarán a lograrlo (37).

Establece un programa balanceado. Ocuparse de trabajar todo el día y no disponer de tiempo para gozar de las cosas que le apasionan es una fórmula para el desgaste. Procura compaginar la vida laboral y personal, y las responsabilidades cotidianas con el tiempo de descanso (38).

Dimensión 5. Soporte interpersonal

El desarrollo personal consiste en un cúmulo de acciones que incrementan el autoconocimiento y el autodescubrimiento con el objetivo de alcanzar el propio rendimiento y las capacidades personales e interpersonales. La meta es incrementar la calidad de vida y aportar a la concreción de los propios sueños y expectativas. Aprender a ser persona es un ejercicio que se realiza a lo largo de toda la vida. Sin embargo, en ocasiones no se elige el camino apropiado y se puede llegar a una posición en la que se siente uno distante de su propia naturaleza y se mantiene el piloto biológico, alejándose de sus sueños, deseos y exigencias. Dentro de esta sociedad vertiginosa, es sencillo desvincularse de la propia vida y perderse de vista en los deseos más personalizados (39).

Dimensión 6. Auto-actualización

La auto actualización hace referencia al crecimiento de una persona hacia la satisfacción de las necesidades más altas, aquellas relacionadas en particular con el significado de la vida. Por lo tanto, la auto actualización, permite el desarrollo de objetivos modificables, de manera que, cada persona continua los objetivos a lo largo de su vida. (40)

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa del nivel de estrés laboral se relaciona entre los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

H0: No hay relación estadísticamente del nivel de estrés laboral se relaciona entre los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

2.3.2. Hipótesis específica

H1: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral entre los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

H2: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral entre los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

H3: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral entre los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método utilizado en esta investigación fue parte del enfoque deductivo hipotético, que implica realizar análisis observacionales y manipulativos a partir de los cuales se derivan hipótesis y después se prueban a través de experimentos que se controlan. Ello no son las únicas formas de realizar una investigación científica, es el método más utilizado y probado, y así se pueden deducir la posible consecuencia (41).

3.2. Enfoque de la investigación

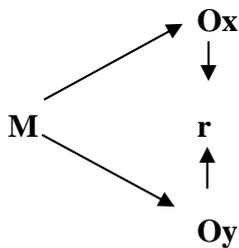
Este estudio tiene unos enfoques cuantitativos y argumenta que los conocimientos deben ser objetivos, resultado de procesos deductivos en el que se van a probar las hipótesis previamente formuladas utilizando medicaciones numéricas y análisis estadístico secuencial utilizando las estadísticas descriptivas e inferenciales con el respectivo cálculo numérico, con el fin de que los datos que fueron recogidos tengan que ser analizados de manera exacta (42).

3.3. Tipo de investigación

Tipos de investigación aplicada que se caracteriza por buscar aplicar o utilizar los conocimientos que otros han adquirido luego de implementar y sistematizar prácticas que se basan en las investigaciones. La utilización de conocimientos y el resultado de investigaciones que permitan comprender la realidad de la forma rigurosa, metódica y sistemática. El estudio de caso se hizo porque su alcance fue aplicable, práctico, sustentado en normas, manuales técnicos para el levantamiento de información; Se propusieron soluciones a los problemas para los éxitos de la intervención. Esto está en el nivel de correlación; como se intenta analizar el comportamiento de ambos, se busca una conexión entre ellos; la relación se expresará cuando la hipótesis se someta a prueba. Dependiendo el orden de la sección, se realizó estudio transversal, ya que las informaciones se recopilaron en momentos específicos del estudio (43).

3.4. Diseño de la investigación

El trabajo de investigación se desarrolla en estudios no experimentales ya que solo se observa el comportamiento de la variable, no se manipulan las variables que luego se analizan. Estos estudios son diseños no experimentales porque permiten la generación de conocimientos sin manipulación deliberada de la variable. Se basan en las observaciones de fenómenos que ocurren en el medio natural para su posterior análisis (44). El diseño es:



Dónde:

M = Muestra.

Ox = Nivel de estrés

Oy = Estilos de vida

R = Relación entre las variables

3.5. Población, muestra y muestreo

La población suele ser grandes colectas de sujetos y objetos, son el centro principal de la investigación científica. La investigación se llevó a cabo según el interés público (45) La población para este estudio fueron el personal de enfermería el cual estuvo conformado por 77 enfermeras del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023, que es población limitada y pequeña, por lo que se estudiaron a toda la población de este estudio

como muestra censal, los participantes fueron seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión planteadas en la investigación.

Criterios de inclusión:

- Profesional de enfermería que tengan más de 3 meses en las áreas de Hospitalización.
- Profesional de enfermería que tengan deseos de participar de forma voluntaria en el estudio previamente firmen el documento del consentimiento informado.
- Profesional de enfermería con el cuidado directo

Criterios de exclusión:

- Profesional de enfermería que tengan menos de 3 meses en el área de Hospitalización
- Profesional de enfermería que no desean ser parte del estudio, y los que no firmen el documento del consentimiento informado.
- Profesional de enfermería que estén en las áreas administrativas

3.6. Variables y operacionalización

Variables de estudio

V1: Nivel de estrés

V2: Estilos de vida

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	de	Escala valorativa (Niveles y rangos)
V1: Nivel de estrés	Son respuestas físicas, psicológicas y conductuales que intentan adaptarse al mundo que les rodea. (46).	Se midió mediante el Cuestionario de Estrés laboral que está conformado mediante 22 preguntas de Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001	Desgaste emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de agotamientos laboral • Sentimientos de estar acabados al final de las jornadas • Sentimientos de fatigas ante nuevos días de trabajos • Sentimientos de estrés causados por los trabajos diarios 	Ordinal		Altos: de 15 a 22 puntos Medios: de 8 a 14 puntos Bajos: de 0 a 7 puntos
			Despersonalización	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdidas de intereses laborales • Pérdidas de entusiasmos laborales • No ser molestados mientras trabajan • Cinismos sobre los valores de trabajos • Duda de las valías de los trabajos 			
			Realización personal	<ul style="list-style-type: none"> • Creencias de tener capacidades en las resoluciones del problema laboral • Sentimientos de contribuciones eficaces en las organizaciones • Creencias de ser buenos en sus trabajos • Sentimientos de eficacias en el trabajo 			
V2: Estilos de vida	Un patrón multidimensional de comportamiento que una persona adopta a lo largo de su vida y que afecta directo a la salud; Para comprender esto, es necesario examinar tres categorías principales, tales como: características y experiencias individuales, motivaciones cognitivas y conductuales específicas y resultados conductuales (47) .	Se han medido mediante el Cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) en 1996 por Nola Pender que tienen 48 preguntas.	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de dietas • Frecuencias de alimentos • Calidad de alimentos 	Escala Ordinal		Estilo de vida saludable de 25 a 48 puntos Estilo de vida no saludable de 0 a 24 puntos
			Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de actividades deportivas • Horarios del ejercicio • Frecuencias 			
			Responsabilidad en la Salud	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencias medicas • Preocupaciones a la salud • Asistencias de programas educativos 			
			Manejo del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Relajaciones • Fuentes de las tensiones • Meditaciones de los controles de estrés 			
			Soporte Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Expresiones de problemas • Expresiones del sentimiento • Pasatiempo 			
			Auto actualización	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestimas • Optimismos • Crecimientos personales 			

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Las técnicas han sido establecidas mediante las encuestas los cuales fueron destinadas para tomar todos los datos de los profesionales de enfermería con diferentes opiniones que son para los intereses de la investigación.

3.7.2. Descripción de instrumentos

En este estudio se usaron instrumentos en la recolección de las informaciones: la Encuesta de Estrés Laboral desarrollada por Maslach, Schaufeli y Leiter en el 2001, que van a medir estrés laboral para los profesionales de salud, el cual tienen 22 preguntas con escalas de respuestas para siete puntos, contienen 3 dimensiones: agotamiento emocional (9 preguntas), despersonalización (5 preguntas) y satisfacción personal (8 preguntas) Las puntuaciones más bajas son de 0 y las puntuaciones más altas es 132. A mayores puntuaciones, mayor serán los niveles de estrés laboral. Encuestas de perfil de los estilos de vida (PEPS-I) de Nola Pender en 1996, un total de 48 preguntas, mediante cuatro criterios de respuestas, las puntuaciones más bajas es 48, las puntuaciones más alta es 192, cuanto mayor es la puntuación, mejor son los estilos de vida, un total de 48 preguntas divididos en seis dimensiones: alimentación (6 preguntas), actividades físicas (5 preguntas), responsabilidades por la salud (10 preguntas), manejo del estrés (7 preguntas), apoyo interpersonales (7 preguntas) y de autorrealización (13 preguntas).

Ficha técnica cuestionario de estrés laboral de Maslach, Schaufeli y Leiter en el 2001

Título	ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE
--------	---

	HOSPITALIZACION DE LA CLINICA PADRE LUIS TEZZA LIMA 2023
Autora	León Reyna, Patricia Liliana
Contexto	Emergencia sanitaria: Pandemia por COVID – 19 La prueba piloto se aplicó a 20 entrevistados siendo enfermeras y técnicos del servicio de centro quirúrgico del Hospital Víctor Lazarte Echeagaray Es Salud, de Trujillo.
Validez	Los cuestionarios fueron evaluados por juicios de 5 jueces expertos, quienes reportaron un índice de concordancia superior al 90% según el formato de evaluación de Aiken, y los criterios de evaluación fueron la coherencia de las respuestas a las preguntas de investigación y la correspondencia entre el título, pregunta, hipótesis y propósito. e instrumentos, resistencia estructural, orden, claridad y número de instrumentos, evaluadores expertos: Dra. Enf. Tapia Ugaz Dorila Mg. Chávez Fernández Consuelo Beatriz Dra. Llaque Sánchez María Roció del Pilar Mg. Doris Luz Radas Barbie Mg. Geldres Monzón Christine Fiorella
Conclusiones	Una vez explicada la base científica de la variable y su instrumento de medida, y en base al juicio de expertos sobre su validez de contenido y de constructo y un coeficiente de fiabilidad probado como suficientemente fiable, el instrumento es utilizable. Se refiere a la población de investigación.

Ficha técnica cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)

Título	ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE HOSPITALIZACION DE LA CLINICA PADRE LUIS TEZZA LIMA 2023
Autora	León Reyna, Patricia Liliana

Contexto	<p>Emergencia sanitaria: Pandemia por COVID – 19</p> <p>La prueba piloto se aplicó a 20 entrevistados siendo enfermeras y técnicos del servicio de centro quirúrgico del Hospital Víctor Lazarte Echeagaray Es Salud, de Trujillo.</p>
Validez	<p>Validez de Contenido y estructura:</p> <p>El instrumento fue analizado por 5 jueces expertos que reportaron una tasa de concordancia de más del 90% según los formatos de puntuación de Aiken, como lo confirman las respuestas consistentes a las preguntas de investigación, la consistencia de títulos, preguntas, hipótesis, relaciones entre medidas e instrumentos, fortalezas estructurales, secuencial, claridades y número de artículos en el ensayo según lo juzgado por jueces expertos:</p> <p>Dra. Enf. Tapia Ugaz Dorila Mg. Chávez Fernández Consuelo Beatriz Dra. Llaque Sánchez María Roció del Pilar Mg. Doris Luz Radas Barbie Mg. Geldres Monzón Christine Fiorella</p>
Conclusiones	<p>Una vez que se ha explicado la base científica de una variable y su instrumento de medición y su contenido y validez de constructo han sido evaluados por jueces expertos y se ha demostrado que el coeficiente de confiabilidad es suficientemente confiable, el instrumento es operativo y utilizable. población de estudio.</p>

3.7.3. Validación

Estrés laboral. Validez interna:

La encuesta de estrés de Maslach, Schaufeli y Leiter se creó en base a sus hallazgos en 2001. Inicialmente, la herramienta solo se usaba para estudiar el síndrome para los profesionales que atienden y ayudan a los clientes con problemas. Hoy en día, su uso se ha ampliado, ya que Maslach y col., en el 2001, señalaron que también se puede aplicar a profesionales cuyo

trabajo no implique contacto directo con personas, pero las profesiones u ocupaciones que presentan un mayor riesgo son aquellas para tratar con la gente (48).

Validez externa:

Desde sus inicios, ha ganado reconocimiento internacional como la herramienta de medición de burnout más utilizada. Schaufeli en el 2003, indicó que el 90% de los estudios de evaluación del burnout utilizan esta herramienta. Actualmente existen tres versiones: la clásica versión MBI para profesionales sanitarios; para las subescalas presentan un índice de consistencia interna superior a 0.70, se ha encontrado una alta confiabilidad test-retest en diversos estudios según Maslach y col., en el 1986. En mi país el cuestionario se aplica a diversos grupos ocupacionales que tienen contacto directo con personas, el nivel de confianza es del 95%, el margen de error es del 5% y el valor alfa de Cronbach es 0.833.

Estilo de vida. Validez interna:

El instrumento de perfil de estilo de vida de Nola Pender de 1996, basado en las teorías de las promociones de la salud de Pender en sus primeras ediciones de 1982 y después de la segunda vez en 1996, se considera una metateoría por su influencia basada en Martin. La teoría de las acciones racional de Fishbein de 1975 y las teorías del aprendizaje social de Albert Bandura de 1977, la herramienta consta de unas series de elementos para brindan informaciones de la salud de un individuo a través de las prevenciones y restauración de la salud.

Validez externa:

Este instrumento fue construido originalmente en 1996 y validado en 2003 por Walker et al., en un estudio que involucró a 540 individuos hispanos de 18 a 81 años y se tradujo, demostrando que el instrumento tiene la calidad requerida para medir conductas promotoras

de salud con un α de Cronbach de 0.95, y en nuestro país alcanzó un 95% de confiabilidad con un margen de error del 5% con α de Cronbach entre 0,74 y 0,88

3.7.4. Confiabilidad

Estrés laboral

Confiabilidad de la variable: Estrés laboral

El alfa de Cronbach resultante fue 0.947 con alta confiabilidad, el valor medio entre ítems alcanza valor de 2.112, la varianza media de los ítems alcanza el valor de 2.214 y el valor medio de la correlación alcanza el valor de 0.512 que se considera moderadamente correlacionado, cuando la selección arroja la menor cantidad de elementos, el alfa de Cronbach llega a 0.9574, que significa que la nueva confiabilidad será muy alta, por lo que no vamos a descartar ningún elemento.

Confiabilidad de la dimensión desgaste emocional

Hay un total de 9 preguntas, los valores alfa de Cronbach fue 0,9241, el valor promedio de cada ítem es 1,274 y el valor de correlación promedio es 0,553, que pertenece a la correlación media. Los ítems corregidos tienen una correlación total mínima de 0,534 y un alfa de Cronbach de 0,887 cuando se elimina la puntuación más baja, por lo que no hay razón para descartar ningún ítem.

Confiabilidad de la dimensión despersonalización

Encontramos que el alfa de Cronbach alcanzó un valor de 0.878, lo que se considera muy buena confiabilidad, el valor medio de los ítems alcanzó un valor de 1200, y la varianza promedio fue 2.323, mientras que el valor promedio de la correlación observada entre los ítems fue de 0.732 la cual se consideró una correlación moderada, nótese también que el

ítem corregido con el valor más bajo tiene una correlación total 0.354, si se eliminan las preguntas corregido más pequeño, el alfa de Cronbach será de 0.8474, por lo que no hay necesidad de eliminar los ítems.

Confiabilidad de la dimensión realización personal

Se encuentra que el valor alfa de Cronbach alcanza 0.971, la confiabilidad es buena, la media unitaria es 3.323, la varianza unitaria es 2.171, la correlación media es 0.782, la confiabilidad es buena. Buena correlación, eliminando el proyecto con la menor contribución, un nuevo valor alfa de Cronbach de 0.984, por lo que no hay razón para eliminar este proyecto.

Estilo de vida

Confiabilidad de la variable: Estilo de vida

Las confiabilidades a nivel del instrumento son de 0,977, la media es 2814 unidades, el valor mínimo es 1800 y el máximo es 3400, el rango de medición es 1 a 4 puntos y las confiabilidades es del 95%. Con varianza de 0,178, obtendrían alfa de 0,971 si los elementos tuvieran términos de ajuste que separan el rango de correlación común más bajo, donde es necesario terminar los elementos. Por dimensión, el resultado es lo siguiente. Un estudio piloto del instrumento arrojó los resultados a nivel de dimensión y variables de estilos de vida:

Confiabilidad de la dimensión nutrición

El alfa de Cronbach para la dimensión es 0,789, las varianzas llegan a 2,712, las varianzas de escala de Likert son de 0,687 y el rango es 1 a 4 puntos, no hay necesidad de eliminar ningún ítem porque si se elimina algún ítem el valor mínimo es 0,857, las correlaciones mínimas es 0.578

Confiabilidad de la dimensión ejercicio

El alfa de Cronbach para la dimensión es 0,823, que es bueno con media de 2174 y la media de correlación es 0,469, que está moderadamente correlacionada, y alfa de Cronbach más bajo es 0,27 cuando uno de los elementos está deprimido, donde no es necesario eliminar ningún elemento.

Confiabilidad de la dimensión responsabilidad en salud

El alfa de Cronbach para la dimensión es 0,897, que tiene buena confiabilidad, y el valor promedio obtenido alcanza un valor de 2,735, y los valores de correlaciones promedios entre ítems es 0,457, que pertenece a la correlación media. Si elimina uno de estos, es 0.882, por lo que esta eliminación no es necesaria.

Confiabilidad de la dimensión manejo del estrés

El alfa de Cronbach para los manejos del estrés es 0,874, lo que significa buen nivel de confiabilidad para esta dimensión y el promedio registrado en las respuestas publicadas es de 2,710, y la correlación promedio de los datos es de 0,472, lo que significa que la correlación es moderada, el coeficiente de variación más bajo logrado para cualquier dato fue 0,828, donde no fue necesario eliminar ningún ítem.

Confiabilidad de la dimensión soporte interpersonal

Para el apoyo interpersonal, el alfa de Cronbach es 0,887, lo cual es buena confiabilidad de acuerdo con estándares internacionales de confiabilidad, los valores promedios de este dato de entrada han llegado a 2,597 y el coeficiente de correlación promedio es 0,557, lo que indica que son correlaciones directas moderada y la varianza media llega a 0,170. Si se

elimina un elemento, el valor alfa mínimos obtenidos es 0.8678, lo que indica que no hay razón en eliminar ningún elemento.

Confiabilidad de la dimensión autoactualización

El alfa de Cronbach para la dimensión alcanza 0,974, lo que indica una alta confiabilidad. El valor promedio de la dimensión es 3,124 y valor de correlación promedio alcanza 0,697, que es un nivel promedio de correlación. Si elimina un elemento, alfa de Cronbach mínimo obtenido es 0,971, lo que no tenemos previsto eliminar ninguno de ellos. Todo los anteriores demuestra que es posible aplicar la herramienta a las muestras examinadas por dimensión y estilos de vida

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Luego de la recolección de datos, ingresaron al SPSS estadístico versión 25.0 y luego ingresaron a Excel 2020 para el análisis gráfico; luego se interpreta para proporcionar los resultados de la discusión. Se realizaron pruebas estadísticas descriptivas como medidas de frecuencia absoluta, frecuencia relativa y tendencia central para el análisis estadístico de cada variable principal involucrada en el estudio, además se realizaron algunas pruebas de correlación para probar las hipótesis de la investigación.

3.9. Aspectos éticos

Se consideraron los participantes de la investigación y los principios bioéticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia. Después de usar la encuesta, se adjunta a cada entrevistado un formulario de consentimiento o un formulario que explica los motivos de la encuesta, que no dañará el físico. y mental la salud del entrevistado, ya que se considera un principio moral.

Principio de autonomía

Los profesionales de enfermería de este estudio entendieron su propio comportamiento y responsabilidad por participar en el estudio, por lo que se consideró el consentimiento informado.

Principio de beneficencia

La encuesta beneficia no solo a los profesionales de enfermería encuestados, sino también a la Universidad Wiener y proporciona a la institución un proceso de mejora.

Principio de no maleficencia

No se produjo ningún daño psicológico, físico o mental a los profesionales de enfermería entrevistados de este estudio ya que los datos obtenidos se obtuvieron con consentimiento informado confidencial.

Principio de justicia

La distribución equitativa de las cargas y los beneficios está garantizada por los principios de justicia y cualquier discriminación por cualquier motivo debe ser rechazada con el máximo rigor. Los profesionales de enfermería que participaron en el estudio fueron tratados de manera justa y sin prejuicios y cumplieron con los criterios de inclusión.

CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.2. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Aspectos sociodemográficos de los participantes (n=77)

Edad (años)	Frecuencia	Porcentaje
De 21 a 30 años.	56	72.7
De 31 a 40 años.	10	13.0
De 41 a 60 años.	11	14.3
Sexo		
Femenino	60	77.9
Masculino	17	22.1
Estado Civil		
Casado	10	13.0
Soltero	26	33.8
Conviviente	37	48.1
Viudo	1	1.3
Divorciado	3	3.9

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

En la Tabla 1, indicando que las características sociodemográficas de 77 entrevistados del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023. Donde las edades tienen entre 21 a 30 años en 72.7%, de 41 a 60 años en 14.3%, de 31 a 40 años en 13%. Relacionado al sexo se muestran que en lo Femenino representan en 77.9% y en los Masculino se tienen en 22.1%. Para el Estado Civil, mostramos que hay Casados en 13%, hay Solteros en 33.8%, hay Convivientes en 48.1%, hay un Viudo en 1.3% y hay Divorciados en 3.9%

Analizando el primer objetivo específico de determinar como la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

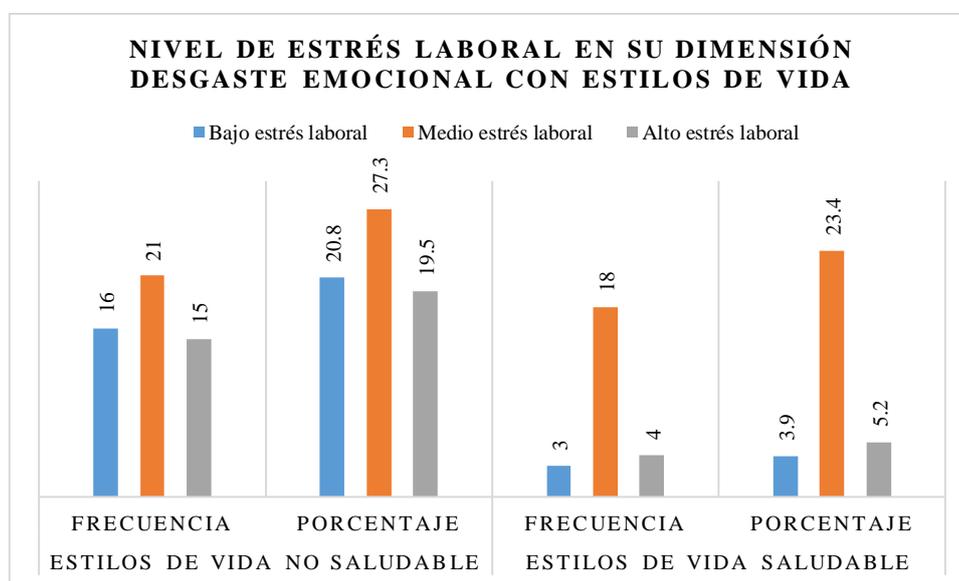
Tabla 2. Tablas cruzadas de la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Nivel de estrés laboral en su dimensión desgaste emocional	Estilos de vida				TOTAL	
	Estilos de vida no saludable		Estilos de vida saludable		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Bajo estrés laboral	16	20.8	3	3.9	19	24.7
Medio estrés laboral	21	27.3	18	23.4	39	50.6
Alto estrés laboral	15	19.5	4	5.2	19	24.7
TOTAL	52	67.5	25	32.5	77	100.0

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Para la Tabla 2, se tienen a la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería, donde hay medio estrés laboral con estilos de vida no saludable en 27.3% (figura 1).

Figura 1. Dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.



Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Analizando el segundo objetivo específico de determinar como la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Tabla 3. Tablas cruzadas de la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

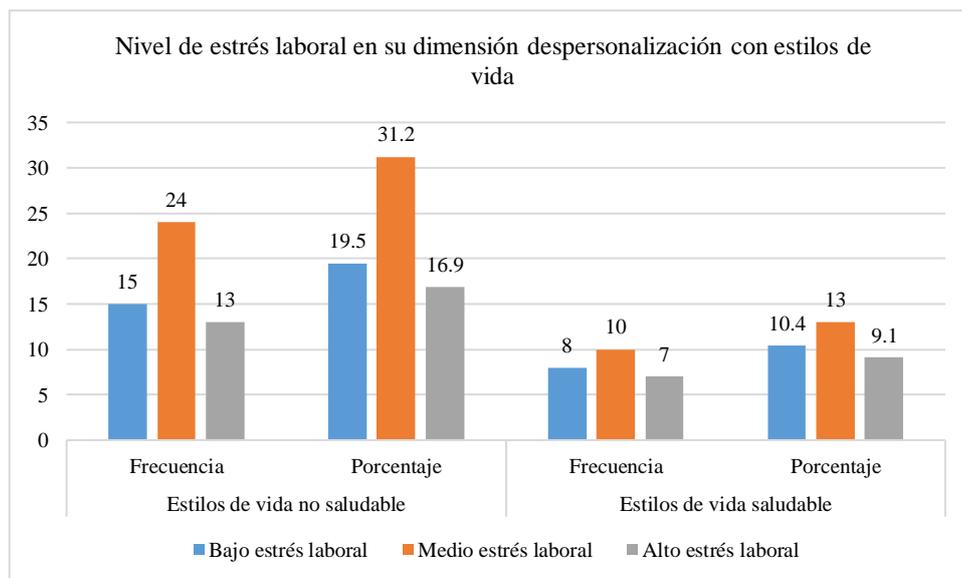
Nivel de estrés laboral en su dimensión despersonalización	Estilos de vida				TOTAL	
	Estilos de vida no saludable		Estilos de vida saludable		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Bajo estrés laboral	15	19.5	8	10.4	23	23.9
Medio estrés laboral	24	31.2	10	13.0	34	44.2

Alto estrés laboral	13	16.9	7	9.1	20	26.0
TOTAL	52	67.5	25	32.5	77	100.0

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Para la Tabla 3, se tienen a la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería, donde hay medio estrés laboral con estilos de vida no saludable en 31.2% (figura 2).

Figura 2. Dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.



Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Analizando el tercer objetivo específico de determinar como la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

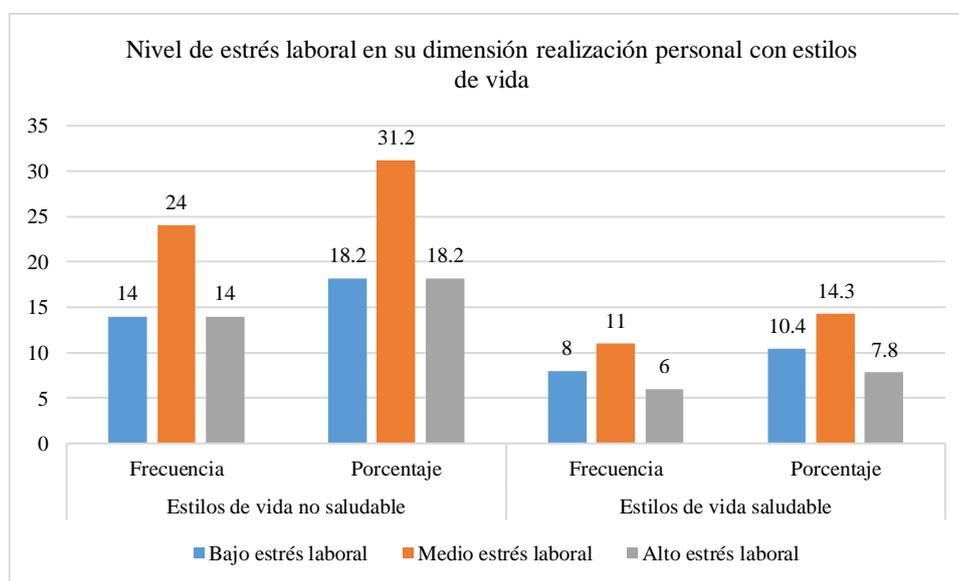
Tabla 4. Tablas cruzadas de la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Nivel de estrés laboral en su dimensión realización personal	Estilos de vida				TOTAL	
	Estilos de vida no saludable		Estilos de vida saludable		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Bajo estrés laboral	14	18.2	8	10.4	22	28.6
Medio estrés laboral	24	31.2	11	14.3	35	45.5
Alto estrés laboral	14	18.2	6	7.8	20	26.0
TOTAL	52	67.5	25	32.5	77	100.0

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Para la Tabla 4, se tienen a la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería, donde hay medio estrés laboral con estilos de vida no saludable en 31.2% (figura 3).

Figura 3. Dimensión realización personal del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.



Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Analizando el objetivo general de la relación del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Tabla 5. Tablas cruzadas del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

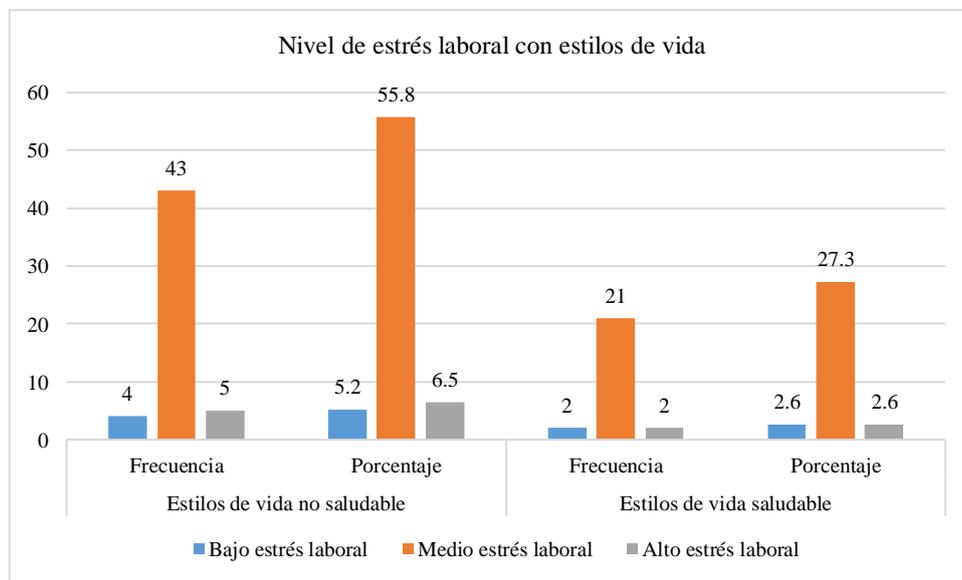
Nivel de estrés laboral	Estilos de vida				TOTAL	
	Estilos de vida no saludable		Estilos de vida saludable		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Bajo estrés laboral	4	5.2	2	2.6	6	7.8
Medio estrés laboral	43	55.8	21	27.3	64	83.1
Alto estrés laboral	5	6.5	2	2.6	7	9.1

TOTAL	52	67.5	25	32.5	77	100.0
-------	----	------	----	------	----	-------

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Para la Tabla 5, se analizan las variables como el nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería, donde hay medio estrés laboral con estilos de vida no saludable en 55.8% (figura 4).

Figura 4. Nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.



Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

4.3. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Tabla 6. Mediante el análisis de correlación de Spearman entre el nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

			Correlaciones	
			Nivel de estrés laboral	Estilos de vida
Rho de	Nivel de estrés laboral	Coefficiente de correlación	1,000	,592
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	77	77
Spearman	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	,592	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	77	77

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

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Se tiene el resultado en la tabla 6, mostrando el alfa de 0.004, diciendo que está por debajo del alfa 0.005, ello indica que se deben aceptar la hipótesis que fueron planteadas donde existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Hipótesis específicas

H1: Existe relación significativa de la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Tabla 7. Mediante el análisis de correlación de Spearman de la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Correlaciones			
		Nivel de estrés, dimensión desgaste emocional	Estilos de vida
Rho de Spearman	Nivel de estrés, dimensión desgaste emocional	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 77
	Estilos de vida	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,701 1,000 . 77

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

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Se tiene el resultado en la tabla 7, mostrando el alfa de 0.001, diciendo que está por debajo del alfa 0.005, ello indica que se deben aceptar la hipótesis que fueron planteadas donde existe relación estadísticamente significativa de la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

H2: Existe relación significativa de la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Tabla 8. Mediante el análisis de correlación de Spearman de la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Correlaciones			
		Nivel de estrés, dimensión despersonalización	Estilos de vida
Rho de Spearman	Nivel de estrés, dimensión despersonalización	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,653
		N	,02
			77
	Estilos de vida	Coeficiente de correlación	,653
		Sig. (bilateral)	1,000
		,02	
		77	
		77	

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

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Se tiene el resultado en la tabla 8, mostrando el alfa de 0.02, diciendo que está por debajo del alfa 0.005, ello indica que se deben aceptar la hipótesis que fueron planteadas donde existe relación significativa de la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

H3: Existe relación significativa de la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Tabla 9. Mediante el análisis de correlación de Spearman de la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

Correlaciones				
			Nivel de estrés, dimensión realización personal	Estilos de vida
Rho de Spearman	Nivel de estrés, dimensión realización personal	Coeficiente de correlación	1,000	,712
		Sig. (bilateral)	.	,004
	N	77	77	
	Estilos de vida	Coeficiente de correlación	,712	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	77	77

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

Fuente. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Se tiene el resultado en la tabla 9, mostrando el alfa de 0.004, diciendo que está por debajo del alfa 0.005, ello indica que se deben aceptar la hipótesis que fueron planteadas donde existe relación significativa de la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023.

4.4. Discusión de resultados

Las discusiones se mencionarán por los múltiples resultados, que se logró en esta investigación comparando con todos los antecedentes que se hicieron en esta tesis.

En nuestro estudio de acuerdo a las características sociodemográficas de los profesionales de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023, en las edades tenían entre 21 a 30 años en 72.7%, de 41 a 60 años en 14.3%, de 31 a 40 años en 13%. Relacionado al sexo se muestran que en lo Femenino representan en 77.9% y en los Masculino se tienen en 22.1%. Para el Estado Civil, mostramos que hay Casados en 13%, hay Solteros en 33.8%, hay Convivientes en 48.1%, hay un Viudo en 1.3% y hay Divorciados en 3.9%. Según Palacios en el 2020, el 83% en etapa de vida adulto, 69% son femeninos, 43% conviviente, 67% licenciados de enfermería, 75% contratado, 27% de 6 a 15 años trabajando. Para Salinas en el 2022, en México, los rangos de edades fueron de 41 a 65 años en 38%, sexo mujer en 88%, en estado civil fueron solteros en 49%. García y col., 2020, en México, menciona que el 80% son de sexo femenino, el 59% trabaja 12 horas. Camiloaga en el 2020, dice que el 81% femenino, el 22% masculino, 58% con edades de 26 y 45 años; 47% solteras; de 1 a 5 años de tiempo de servicio en 38%.

En la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023, hay estrés medio laboral con estilos de vida no saludable en 27.3%. Para León y col., en el 2021, en Cuba, dice que hay nivel no saludable de estilo de vida con nivel de estrés medio en 40%, el nivel saludable de estilo de vida con nivel de estrés laboral medio en 34%, en promedio hay nivel saludable de estilo de vida 52%, y medio nivel de estrés laboral 73%. Para Jara y García en el 2023, menciona que el 60% tiene estilos de vida saludables, 77% con medio nivel de estrés laboral.

En la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023, hay medio estrés laboral con estilos de vida no saludable en 31.2%. Para Laje y col., en el 2022, en Ecuador, menciona que el factor del estrés se relaciona con los trabajos en 81%, en 41% van a afectar por las rotaciones en el trabajo. El estrés de la enfermera es más afectado en turnos nocturnos en 77%, en diurno en 14%, y turnos mañanas en 8%. Para Palacios en el 2020, el 57% tiene bajo estrés laboral, en la dimensión cansancio emocional 89% medio nivel, en despersonalización 71% medio nivel, en realización personal 59% es medio nivel. El 91% estilo de vida no saludable; 67% actividad física no saludable, 98% nutrición no saludable, 55% recreación no saludable, 67% descanso no saludable, 88% higiene no saludable y 100% hábito nocivo no saludable.

En la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023, hay estrés medio laboral con estilos de vida no saludable en 31.2%. Según Orozco en el 2022, en Ecuador, menciona que el 94% tiene carga laboral y el 51% tiene cansancio emocional alto. Para Ito en el 2018, el 40% tiene estilo de vida saludable y 61% no saludables; en nivel de estrés, el 14% con bajo nivel, el 35% con medio nivel, el 52% con alto nivel.

En el objetivo general de la relación del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023, hay estrés medio laboral con estilos de vida no saludable en 55.8%. Según Salinas en el 2022, en México, el promedio de estrés laboral fue 42% y calidad de vida 84%. Trujillo y Quispe en el 2021, la dimensión despersonalización, agotamiento emocional y realización personal hay moderado estrés en 51%, 29% y 24% respectivamente.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- En la investigación los profesionales de enfermería del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023, en las edades tenían entre 21 a 30 años en 72.7%, de 41 a 60 años en 14.3%, de 31 a 40 años en 13%. Relacionado al sexo se muestran que en lo Femenino representan en 77.9% y en los Masculino se tienen en 22.1%. Para el Estado Civil, mostramos que hay Casados en 13%, hay Solteros en 33.8%, hay Convivientes en 48.1%, hay un Viudo en 1.3% y hay Divorciados en 3.9%.
- En la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral con los estilos de vida, existe relación de estrés medio laboral con estilos de vida no saludable en 27.3%.
- En la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral con los estilos de vida, hay estrés medio laboral con estilos de vida no saludable en 31.2%.
- En la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral con los estilos de vida, hay medio estrés laboral con estilos de vida no saludable en 31.2%.
- En el nivel de estrés laboral con los estilos de vida, hay estrés medio laboral con estilos de vida no saludable en 55.8%.

5.2. Recomendaciones

- Se hace la recomendación de hacer el estudio del cambio de estilos de vida y el estrés laboral en los demás servicios, que incluyan las áreas principales de la Clínica Padre Luis Tezza Lima, que tenga en cuenta las participaciones de otros colectivos profesionales, lo que permite comparar los resultados obtenidos.
- Se hace la sugerencia de que el estudio sea replicado en otras áreas de la Clínica Padre Luis Tezza Lima, brindando una perspectiva global sobre el comportamiento de las variables estilo de vida y estrés laboral.
- Se hace la sugerencia del seguimiento periódico de las variables del estilo de vida en individuos sanos, teniendo en cuenta sus dimensiones, especialmente en niveles no saludables, como la nutrición, el bienestar y la autorrealización, permite implementar planes de acción.
- Se hace la recomendación de evaluar continuamente los niveles de estrés laboral de los profesionales de la salud, especialmente aquellos que trabajan en áreas críticas, para evitar las exposiciones crónicas al estrés que puede conducir a condiciones patológicas graves como el síndrome de burnout.
- Se hace la recomendación de la implementación de proyectos de mejoras continuas para los profesionales de la salud que trabajan en el hospital con la participación de equipos de salud multidisciplinarios, que permita resolver los problemas que amenazan a los profesionales de la salud.

REFERENCIAS

1. Abambari C. Prevalencia y Factores Asociados a Estrés Laboral en el Personal del Servicio de Emergencia del Hospital José Carrasco Arteaga. 2015. Obtenido de <https://www.scilit.net/article/6cf27079aa45bb2668d11eebc14ceebc>
2. Carrizo M. Manejo del estres laboral en tiempos del COVID 19 en le hospital Castro Rendón. La Izquierda. 2020. En internet doi: <http://www.laizquierdadiario.com/Manejo-del-estres-laboral-en-tiemposdel-COVID-19-en-el-hospital-Castro-Rendon> accedido el 12 de febrero de 2023
3. Cuadrado S. Trabajo a turnos, estrés y rendimiento laboral en personal de enfermería. Obtenido de Tesis de maestría. Universitas Miguel Hernández. 2016. España: En internet <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3201/1/Cuadrado%20Garc%C3%ADa%2C%20Sandra%20TFM.pdf%20Hecho.pdf> accedido el 2 de enero del 2023
4. De Jesús T. Factores que intervienen en los Estilos de vida del personal de enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos en el Hospital de San Benito Petén. 2008. Guatemala. Obtenido de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8594.pdf accedido el 14 de febrero del 2023.
5. Anguita C. Valoración de los estilos de vida del personal de enfermería expuesto a turnicidad en el centro hospitalario de Jaén. 2012. Recuperado el 8 de enero del 2023, de <http://altorendimiento.com/valoracion-de-los-estilosde-vida-del-personal-de-enfermeria-expuesto-a-turnicidad-en-el-centrohospitalario-de-jaen/>

6. Browning G. Innovations in theory development for the Nursing discipline. 2017. Recuperado el 8 de febrero de 2023. En internet <https://repository.unm.edu/dspace/bitstream/1928/3233/1/2007PHDThe>
7. Gardner A. Estilos de vida saludables podrían ayudar a prevenir el Alzheimer. 2015. Recuperado el 6 de febrero del 2023. En internet <http://www.supersalud.com/vernoticias.php?cod=2374>
8. Gerónimo M. Opinión acerca de las condiciones de trabajo y estilo de vida en el área de Enfermería. 2018. Argentina. Obtenido de http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/geronimo_maria.pdf accedido el 15 de febrero del 2023
9. Laguado E., Gomez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia. 2019. Recuperado el 06 de enero de 2023. En internet. <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
10. Lozano A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Rev Neuropsiquiatr. 2020. doi: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687> accedido el 10 de marzo de 2023
11. León P., Lora M., Rodríguez. J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2021 [citado 2 Abr 2023]; 37 (1) Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
12. Laje I., Tigrero M., Mite J., Alvarez J. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. 2022. RECIMUNDO, 6(4), 505-515. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(4\).octubre.2022.505-515](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.505-515)

13. Orozco A. Estrés laboral del personal de enfermería del servicio de emergencias relacionados con el Covid-19 del hospital IESS del Quito Sur, enero - agosto 2021 [Tesis de maestría en Internet]. ; 2022 [cited 2 Apr. 2023]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12155>
14. Salinas D. Estrés Laboral y Calidad de Vida en Personal de Enfermería por Niveles de Atención en Puebla. 2022. En internet https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/16994/2022_0929100845-2691-T.pdf?sequence=1 accedido el 2 de enero del 2023
15. García P., Jiménez A., García H., Gracia N., Cano E., Abeldaño A. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. Rev. Salud Pública (Córdoba) [Internet]. 15 de diciembre de 2020 [citado 2 de abril de 2023];:65-73. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332>
16. Jara E., García C. Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima, Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería 2022. 2023. En internet https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/10331/1/REP_ELIZABETH_JARA_CARLA.GARC%c3%8da_ESTILO.DE.VIDA.pdf accedido el 23 de enero del 2023
17. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del servicio de emergencia en el Hospital Regional Moquegua. 2020. En internet http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/4045/161_2020_palacios_ticona_hr_facss_segunda_especialidad_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y accedido el 23 de enero del 2023

18. Ito J. Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. En internet http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3785/1/RE_ENFE_JENNIFER.ITO_ESTILOS.DE.VIDA.PDF accedido el 23 de enero del 2023
19. Trujillo O, Quispe C. Estrés laboral en personal de enfermería del Centro de Salud Alberto Barton del Callao, 2021. Cuidado y Salud Pública [Internet]. 31 de diciembre de 2021 [citado 2 de abril de 2023];1(2):46-53. Disponible en: <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/25>
20. Camiloaga M. Estrés y afrontamiento en enfermeras del servicio de emergencia covid-19, Hospital Marino Molina Scippa de Comas, Lima- 2020. En internet <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/688/1/Maria%20Estela%20Camiloaga%20Vargas.pdf> accedido el 23 de enero del 2023
21. Magdalena E. Una Revisión de los Estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos Chile. 2021. Recuperado el 8 de enero de 2023, de <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S07179553201400>
22. Marcos C. Estilos de vida y síndrome de Burnout en profesionales de enfermería del Hospital Guillermo Almeyra Irigoyen. 2012. Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería. Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. Perú. Obtenido de http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/284/1/Marcos_cp.pdf
23. OIT. Estrés en el Trabajo: Un Reto Colectivo. 2019. Recuperado el 6 de enero de 2023 de 2019, de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf17

24. OMS. El período de vida sana puede prolongarse entre cinco y diez años, según la OMS. 2019. Recuperado el 8 de febrero de 2023, de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/pr84/es/>.
25. OMS. El estilo de vida no saludable ‘causa 16 millones de muertes al año. 2016. España. Recuperado el 18 de febrero de 2023, de http://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html.
26. OMS. Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2018. Recuperado el 6 de enero de 2023, de www.who.int/ME-SPDg.9789243597300.
27. OMS. informe de la Comisión Independiente de Alto Nivel de la OMS sobre Enfermedades No Transmisibles. Ginebra. Recuperado el 5 de febrero de 2023, de <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
28. OMS. Hacer lo que importa en tiempos de estrés. Obtenido de https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjwx9_4BRAHEiwApAt0zofhb6tScFw1yrn2xygNZ8rkTHBqhEI1XSt9M9_7bkxB8tequ1HqghoCJOgQAvD_BwE
29. Ortega J. Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de Emergencia del hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra. Perú. Recuperado el 2 de marzo de 2023, de <http://es.slideshare.net/paolavivivelasquezsalvador/estilo-de-vidasaludables-en-enfermera-2013>
30. Oxadabarat A. Situación de salud en las Américas Indicadores Básicos. Recuperado el 22 de enero de 2023, de

- http://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=756:situacion-salud-americas-indicadores-basicos&Itemid=260.
31. Pender. Perfil de Estilos de vida promotor de salud (libro electrónico). 2000. En internet doi: <http://www.catarina.udlap.mx/udlap/tales/documentos/capitulo2.pdf>
32. Portero. Desgaste Profesional, estrés y satisfacción Laboral del Personal de Enfermería. 2018. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692015000300543&lng=en&nrm=iso&tlng=es
33. Sabater V. La teoría de la autorrealización. 2019. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clavedel-potencial-humano/>
34. Sebastiani R. La psicología de la Salud Latinoamericana hacia la Promoción de la Salud. 2017. Recuperado el 6 de febrero de 2023, de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-111-1-la-psicologia-de-lasaludlatinoamericana-hacia-lapromoción.html>
35. Tuapanta E. Estrés laboral en el talento humano de Enfermería Relacionado con la calidad de atención que oferta al usuario externo que acude al Centro de Salud Hospital San Miguel. Tesis para obtener el título de Licenciada en Enfermería Universidad Estatal de Bolívar. Colombia. 2016. Obtenido de <http://www.biblioteca.ueb.edu.ec/bitstream/15001/1395/1/TESIS%20PARA%201MPRIM1R%20MAY,20%FER%20MERY.pdf>
36. Vilca A. Estilo de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Cayetano Heredia. Obtenido de

http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/3070/vilca_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=El%20mayor%20porcentaje%20de%20enfermeros,f%C3%ADsica%20y%20manejo%20del%20estr%C3%A9s.

37. Marazo Y. El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores en la empresa «Sualupell Curtiduría Suarez S.A.» en la ciudad de Ambato. [Internet] 2009. [citado 5 de marzo de 2023]; Disponible en: [http://www.academia.edu/9177259/Tema_el_estr%*c3*%89s_laboral_y_su_influencia_en_el_desempe%*c3*%91o_de_los_trabajadores_de_la_empresa_sualupell_curtidur%*C3*%8DA_su%*c3*%81rez_s](http://www.academia.edu/9177259/Tema_el_estr%c3%89s_laboral_y_su_influencia_en_el_desempe%c3%91o_de_los_trabajadores_de_la_empresa_sualupell_curtidur%C3%8DA_su%c3%81rez_s)
38. Espinoza L. Estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la Micro Red de San Vicente de Cañete. Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2285/3/espinoza_1.pdf.
39. Fernández V. Causas del estrés laboral [Internet]. 2015 [citado 5 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/mente-yemociones/trabajo-y-tiempolibre/causas-del-estres-laboral>.
40. Guillen C., Guil R., Mestre J. Estres Laboral. Disponible en: http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/biblio_sin_paredes/fac_hum/psico_trabj/17.pdf
41. Hernández R., Mendoza C. Metodología de la Investigación: Ruta cuantitativa, cualitativa y mixta (1era edición). In. México: Mc Graw Hill; 2018. 148 – 151 pp.
42. Hernandez R., Fernandez C., Baptista P. Metodología de la investigación (6ta edición ed.). In. Mexico: Mc Graw Hill; 2016. 122 - 124 pp.

43. Ñaupas H., Mejía E. Novoa E. y Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. Perú. 2013 [citado el 02 de febrero 2021]
44. Hernández R., Fernández C., Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. 3° Edición. México: Mc Graw Hill; 2010 [citado el 20 de enero de 2021]. 656 p. Disponible en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
45. Guerrero L., León A. Estilo de vida y salud. Educere [Internet]. 2010 [citado 5 de enero de 2023];14(48). Disponible en: <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=35616720002>
46. Estilo de vida [Internet]. Consumoteca. 2015 [citado 5 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>
47. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet]. 2013 [citado 12 de febrero de 2023]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3579/Aguilar_mg.pdf;jsessionid=ae9dea75f6141f4a0a6278d486a4b0a2?sequence=1
48. Leon P. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad. 2020. En internet <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285> accedido el 2 de marzo del 2023

Anexos

Anexo A. Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cómo el nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS: ¿Cómo la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023? ¿Cómo la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023? ¿Cómo la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Analizar la relación del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar como la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023 Determinar como la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023 Determinar como la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023 H0: No hay relación estadísticamente entre el nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS H1: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión desgaste emocional del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023 H2: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión despersonalización del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023 H3: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión realización personal del nivel de estrés laboral con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023</p>	<p>V1: Estrés laboral V2: Estilos de vida</p>	<p>Tipo y nivel de investigación Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Aplicado Diseño de investigación: No experimental. De corte: Transversal. Nivel de investigación: Descriptivo correlacional. Población: La población estuvo conformado por 77 enfermeras del área de hospitalización de la clínica Padre Luis Tezza Lima 2023 Muestra: Censal con una población de 77 Técnica: encuesta Instrumento: cuestionario</p>

Anexo N° 2: Instrumentos de medición

**INVENTARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI) ELABORADO POR
MASLACH Y JACKSON (1981)**

- 1.- Estado civil: 1. Casado 2. Soltero 3. Conviviente. 4. Viudo 5. Divorciado

- 2. Edad: a. De 21 a 30 años. b. De 31 a 40 años. c. De 41 a 60 años. d. Mayores de 60 años

- 3. Sexo: a. Femenino b. Masculino

- 4. Número de Hijos: a. Sin hijos b. De 1 a 2 hijos. c. De 3 a 4 hijos. d. Más de 4 hijos

- 5. Grado Académico:

- 6. Modalidad de trabajo: a. Contratado b. Nombrado

- 7. Tiempo de Servicio:

A continuación, hay una lista de distintas situaciones que usted puede haber sentido, originado por trabajo. 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

N	Preguntas	1	2	3	4	5	6
Desgaste emocional							
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo						
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío						
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento						

	fatigado								
4	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa								
5	Siento que mi trabajo me está desgastando								
6	Me siento frustrado en mi trabajo								
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo								
8	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa								
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades								
Despersonalización									
10	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales								
11	Siento que me he hecho más duro con la gente								
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente								
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes								
14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas								
Realización personal									
15	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes								
16	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes								
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo								
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo								
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes								
20	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes								
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo								
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada								

DATOS RELACIONADOS AL ESTILO DE VIDA

Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir 1

= Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

N	Preguntas	1	2	3	4
NUTRICIÓN					
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos				
3	Comes tres comidas al día				
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes				
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra				
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.				
EJERCICIO					
7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
10	Checas tu pulso durante el ejercicio físico				
11	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
12	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre				
14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
15	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de				

	acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
16	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
17	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
20	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
MANEJO DEL ESTRÉS					
22	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión				
24	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
27	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
28	Usas métodos específicos para controlar la tensión.				
SOPORTE INTERPERSONAL					
29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas				
30	personales				
31	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
32	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
33	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
34	Pasas tiempo con amigos cercanos				
35	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
AUTOACTUALIZACIÓN					
36	Te quieres a ti misma (o)				
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
38	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones				

	positivas				
39	Te sientes feliz y contento(a)				
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
42	Miras hacia el futuro				
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida				
44	Respetas tus propios éxito				
45	Ves cada día como interesante y desafiante				
46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
47	Eres realista en las metas que te propones				
48	Crees que tu vida tiene un propósito				



**Universidad
Norbert Wiener**

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (FCI)

Título de proyecto de investigación : **ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE HOSPITALIZACION DE LA CLINICA PADRE LUIS TEZZA LIMA 2023**

Investigadores : DELGADO VASQUEZ YDANIA.

Institución : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “**ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL AREA DE HOSPITALIZACION DE LA CLINICA PADRE LUIS TEZZA LIMA 2023**” de fecha 23/01/2023 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: “Analizar la relación del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023”

Duración del estudio (meses): 4 meses

N° esperado de participantes: 77 enfermeras del Área de Hospitalización de la Clínica Padre Luis Tezza Lima 2023

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Profesional de enfermería que tengan más de 3 meses en las áreas de Hospitalización.
- Profesional de enfermería que tengan deseos de participar de forma voluntaria en el estudio previamente firmen el documento del consentimiento informado.
- Profesional de enfermería con el cuidado directo

Criterios de exclusión

- Profesional de enfermería que tengan menos de 3 meses en el área de Hospitalización
- Profesional de enfermería que no desean ser parte del estudio, y los que no firmen el documento del consentimiento informado.
- Profesional de enfermería que estén en las áreas administrativas

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

La encuesta puede demorar unos 30 minutos. Los resultados se le entregaran a usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: (Detallar los riesgos de la participación del sujeto de estudio)

Beneficio: “Tendrá la posibilidad de conocer los resultados obtenidos, para que

así se generen estrategias de atención al usuario dentro la actividad que realiza el profesional.
“participación en el estudio no será perjudicial para salud o bienestar

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Cualquier comunicación se debe realizar con el investigador principal.

Puede comunicarse con el Investigador Principal, Ydania Delgado Vásquez teléfono celular: 981258138 correo electrónico suor.ydaniafsc@gmail.com de igual manera se puede realizar la comunicación directa.

II DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio.

Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre **participante:**

DNI:

Fecha:

Nombre **investigador:**

Ydania Delgado Vásquez

DNI:

Fecha:

Reporte de similitud TURNITIN

● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 17% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	Submitted on 1687450959451 Submitted works	1%
2	repositorio.unac.edu.pe Internet	1%
3	uwiener on 2023-11-11 Submitted works	1%
4	uwiener on 2023-03-12 Submitted works	1%
5	Submitted on 1687385704669 Submitted works	<1%
6	uwiener on 2023-10-09 Submitted works	<1%
7	uwiener on 2023-02-05 Submitted works	<1%
8	uwiener on 2023-10-09 Submitted works	<1%