



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

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

Trabajo Académico

Estrategias de afrontamiento al estrés laboral y resiliencia en el personal de
enfermería de un hospital de Lima 2024

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría

Presentado por:

Autora: Rubina Rivera, Gady

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5339-8695>

Asesora: Dra. Benavente Sanchez, Yennys Katusca

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0414-658X>

Lima – Perú

2024

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

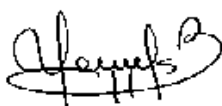
Yo, Rubina Rivera, Gady, Egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académica de Enfermería, Segunda Especialidad de Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría de la Universidad Privada Norbert Wiener, declaro que el trabajo académico titulado "Estrategias de afrontamiento al estrés laboral y resiliencia en el personal de enfermería de un hospital de Lima 2024", Asesorado por la Docente Dra. Benavente Sanchez, Yennys Katusca, CE N° 003525040, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0414-658X>, tiene un índice de similitud de 20 (Veinte) %, con código oid:14912:357511944, verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



.....
 Firma de autor(a)
 Rubina Rivera, Gady
 DNI N° 41285944



.....
 Firma de la Asesora
 Dra. Benavente Sanchez, Yennys Katusca
 CE N° 003525040

Lima, 18 de Febrero de 2024

DEDICATORIA

A mi madre, mi esposo e hijos por ser mi motivación y sin ellos no hubiese logrado terminar lo empezado. Por ser mi estímulo constante y apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

El principal agradecimiento a Dios, quien me ha guiado y dado la fortaleza para seguir adelante.

A mi asesora del proyecto quien me brindó su apoyo para el termino de mi proyecto.

Asesora: Dra. Benavente Sanchez; Yennys Katusca
Código ORCID: [https://orcid.org/ 0000-0002-0414-658X](https://orcid.org/0000-0002-0414-658X)

JURADO

Presidente : Dra. Reyes Quiroz, Giovanna Elizabeth

Secretario : Mg. Rojas Trujillo, Juan Esteban

Vocal : Mg. Yaya Manco, Elsa Magaly

ÍNDICE

Dedicatoria	i
Agradecimiento	iv
ÍNDICE	vi
Resumen	ix
Abstract	x
1. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.4.1. Teórica.....	5
1.4.2. Metodológica.....	5
1.4.3. Práctica	6
1.5. Delimitaciones de la investigación	6
1.5.1. Temporal	7
1.5.2. Espacial	7
1.5.3. Población o unidad de análisis	7
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes	8
2.2. Bases teóricas	14
2.3. Hipótesis.....	25
2.3.1. Hipótesis general.....	25
2.3.2. Hipótesis específicas	25
3. METODOLOGÍA	26
3.1. Método de la investigación.....	26
3.2. Enfoque de la investigación:.....	26
3.3. Tipo de investigación:	27
3.4. Diseño de la investigación:.....	27

3.5. Población, muestra y muestreo:.....	28
3.6. Variables y operacionalización.....	30
3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	34
3.7.1. Técnica	34
3.7.2. Descripción de instrumentos	34
3.7.2. Validación	35
3.7.4. Confiabilidad.....	35
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos.....	36
3.9 Aspectos éticos	36
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	38
4.1. Cronograma de actividades	38
5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	40
ANEXOS.....	47
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	48
Anexo 2. Instrumentos.....	50
Anexo 3. Validación de instrumentos.....	54
Anexo 4. Formato de consentimiento informado	54
Anexo 5. Informe del asesor de Turnitin	¡Error! Marcador no definido.

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo : Determinar cómo las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con la resiliencia del personal de enfermería de un hospital de Lima 2024. La metodología que se utilizara en esta investigación será hipotético deductivo, en cuanto al enfoque, se usara la nominación cuantitativa, de tipo aplicada y con nivel correlacional, así mismo presentara un diseño no experimental y de corte transversal, en la presente investigación se contara con una población de 200 profesionales de enfermería y como muestra de 132 profesionales que serán seleccionados de manera aleatoria mediante un muestreo probabilístico, además, se contara con dos instrumentos siendo el instrumento COPE-28 y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, posteriormente, los instrumentos serán aplicados a la muestra, se procesaran los datos en una hoja de Excel que permitirá mediante el programa de SPSS v.26 aplicara la prueba de homogeneidad de Kolmogorov Smirnov para evaluar la distribución de las variables y, finalmente se utilizará la prueba de correlación de Rho Spearman para la comprobación de hipótesis

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, resiliencia personal de salud.

Abstract

The objective of this research work is: Determine how stress coping strategies are related to the resilience of the nursing staff of a hospital in Lima 2024. The methodology that will be used in this research will be hypothetical deductive, in terms of approach, The quantitative nomination will be used, of an applied type and with a correlational level, and it will also present a non-experimental and cross-sectional design. In this research, there will be a population of 200 nursing professionals and as a sample of 132 professionals who will be selected from randomly through probabilistic sampling, in addition, there will be two instruments, the COPE-28 instrument and the Wagnild & Young Resilience Scale, subsequently, the instruments will be applied to the sample, the data will be processed in an Excel sheet that It will allow, through the SPSS v.26 program, to apply the Kolmogorov Smirnov homogeneity test to evaluate the distribution of the variables and, finally, the Rho Spearman correlation test will be used to test the hypotheses.

Keywords: coping strategies, personal health resilience.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El estrés representa una preocupación prevalente que afecta a diversas poblaciones, sin distinción de profesión, edad o género, no obstante, cabe destacar que ciertas ocupaciones, como la de las enfermeras, conllevan un mayor riesgo de verse afectadas debido a la naturaleza compleja de su labor, donde la vida de otros individuos se encuentra en juego (1). Es evidente que la presencia de estrés en el entorno de las enfermeras está adquiriendo un carácter cada vez más común, y esto, lamentablemente, tiene repercusiones significativas en su bienestar tanto físico como mental (2). Además, en el año 2022 la Organización Mundial para la Salud y la Organización Internacional para el Trabajo encontraron que únicamente el 35% de las naciones ha implementado programas nacionales destinados a promover y prevenir problemas de salud mental relacionados con el ámbito laboral como el estrés, técnicas para que los profesionales de enfermería puedan afrontar las situaciones adversas y logren desarrollar resiliencia (3).

A nivel internacional, se han recopilado diversas evidencias estadísticas que indican la alarmante prevalencia del estrés entre las enfermeras y las pocas herramientas que estas disponen para hacer frente ante situaciones adversas reflejando niveles bajo de resiliencia, tal es así que en un estudio realizado en Irán se encontró que el 71% de ellos experimentaban niveles significativos de estrés, siendo más pronunciados en el grupo masculino. además, se observó un nivel bajo de resiliencia en un 54% (4). En Etiopía, se llevó a cabo un estudio centrado en las enfermeras de hospitales públicos, revelando que el 66.2% de estas profesionales presentaban síntomas de estrés, donde, actores como trabajar en unidades de

cuidados intensivos (UCI), rotación de turnos, la responsabilidad de criar a un hijo y la presencia de enfermedades crónicas se relacionaron de manera significativa con la presencia de este trastorno, además, las estrategias evitativas y disociativas incrementaban los niveles de estrés (5).

Asimismo, una investigación realizada en la India con enfermeras que desempeñaban sus funciones en hospitales de atención terciaria arrojó que el 59.5% experimentaba estrés severo, mientras que el 39.5% presentaba niveles bajos de resiliencia (6). Además, se identificaron síntomas preocupantes entre las enfermeras afectadas, como pérdida de apetito, fatiga, disminución de la capacidad física, trastornos del sueño, irritabilidad, apatía, entumecimiento, miedo y desesperanza (7). Estos datos subrayan la necesidad apremiante de abordar el estrés en las enfermeras y proporcionar estrategias efectivas para fortalecer su resiliencia en este exigente entorno laboral.

En el contexto de la situación nacional, varios investigadores se han dedicado a examinar la presencia de estrés en enfermeras y enfermeros peruanos. Por ejemplo, en el Hospital de Ventanilla en Lima, se encontró que el 31.4% de las enfermeras presentaban niveles significativos de estrés (8). De manera similar, en Huacho, durante el año 2020, Morales (9) realizó una investigación con enfermeras del hospital y descubrió que el 55.1% de ellas experimentaban un alto grado de estrés, este fenómeno fue aún más pronunciado entre las enfermeras que trabajaban en áreas como la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) con un 81.8%, pediatría con un 72.2%, y medicina con un 61.5% (10), a pesar de estos niveles elevados de estrés, las estrategias de afrontamiento son subóptimas, es imperativo fortalecer estas estrategias mediante enfoques que proporcionen a las enfermeras las herramientas

necesarias para gestionar el estrés sin que esto afecte su desarrollo personal y profesional de manera que puedan ser más resilientes ante factores estresante.

En el contexto actual de un hospital en Lima, se ha identificado una situación problemática alarmante que afecta al personal de enfermería, dado que, según lo comentado por las mismas están experimentando niveles significativamente elevados de estrés laboral, lo cual se debe en gran medida a la excesiva carga de trabajo que enfrentan diariamente, ello ha llevado a un desequilibrio perjudicial entre su vida personal y laboral, como consecuencia de esta desafiante dinámica, las enfermeras han adoptado estrategias de afrontamiento evitativas, caracterizadas por una disociación entre sus roles laborales y personales, además, esta disociación se ha convertido en un signo preocupante de la falta de resiliencia en el personal de enfermería, lo que podría tener efectos adversos tanto en su bienestar psicológico como en la calidad de la atención que brindan a los pacientes. En consecuencia, surge la necesidad de abordar esta problemática se torna inminente, ya que podría tener un impacto negativo en la salud de las enfermeras y, en última instancia, en la calidad de la atención médica que se proporciona en el hospital.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con la resiliencia del personal de enfermería de un hospital de Lima 2024?

1.2.2. Problemas específicos

¿Como se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada en el problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada a las emociones y la resiliencia laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocado en la evitación del problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería?

¿Objetivos de la investigación

1.2.3. Objetivo general

Determinar cómo las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con la resiliencia del personal de enfermería de un hospital de Lima 2024.

1.2.4. Objetivos específicos

Establecer como se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada en el problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería

Establecer como se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada a las emociones y la resiliencia laboral en el personal de enfermería

Establecer como se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocado en la evitación del problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería

1.3. Justificación de la investigación

1.3.1. Teórica

El presente estudio se fundamenta teóricamente en la reconocida teoría de Callista Roy, conocida como el "modelo de estrés y adaptación", debido a que, proporciona un marco sólido para comprender y abordar la problemática observada en el personal de enfermería en el hospital de Lima, de acuerdo con este modelo las personas, incluyendo a las enfermeras, enfrentan situaciones estresantes en su entorno laboral y personal, estas situaciones generan una respuesta de estrés que puede tener impactos significativos en su bienestar y salud mental.

1.3.2. Metodológica

La justificación de este estudio desde el punto de vista metodológico se basa en la identificación de estrategias específicas que el personal de enfermería utiliza para hacer frente al estrés laboral, las cuales pueden ser compartidas y adoptadas por otros profesionales de enfermería para mejorar su capacidad de manejar situaciones estresantes en el trabajo. Además, los hallazgos del estudio permiten comprender cómo el personal de enfermería enfrenta y supera el estrés en el trabajo y, a través de ello se pueden identificar intervenciones y apoyos adicionales para

mejorar su bienestar físico, emocional y psicológico, lo cual puede incluir la provisión de recursos de apoyo, servicios de asesoramiento y programas de autocuidado diseñados específicamente para el personal de enfermería. Por último, se destaca que los hallazgos de la investigación pueden ayudar a los administradores y líderes del hospital a identificar áreas problemáticas en el ambiente laboral que contribuyen al estrés del personal de enfermería, ello, puede conducir a cambios organizacionales destinados a mejorar la cultura laboral, la gestión del tiempo, la carga de trabajo y el apoyo emocional dentro del hospital, lo que beneficiará a todo el equipo de enfermería.

1.3.3. Práctica

Desde una perspectiva práctica, los resultados que emerjan de esta investigación desempeñarán un papel crucial al brindar una comprensión más precisa de las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en el contexto de las enfermeras, este conocimiento puede servir como punto de partida para la toma de decisiones de los líderes y administradores de este centro de salud, quienes podrían utilizar estos hallazgos como base para implementar medidas dirigidas a mitigar los niveles de estrés entre su personal, lo cual podría materializarse a través de la creación de programas o talleres diseñados para mejorar las estrategias de afrontamiento del personal de enfermería, contribuyendo así a su bienestar y capacidad para hacer frente a los desafíos laborales.

1.4. Delimitaciones de la investigación

1.4.1. Temporal

La ejecución de este proyecto de investigación está programada para transcurrir desde enero hasta julio del año 2024.

1.4.2. Espacial

La investigación será desarrollada en un Hospital de Lima.

1.4.3. Población o unidad de análisis

Será integrada por profesionales de enfermería.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Alruwaili et al. (11) en el año 2022, Arabia Saudita, cuyo objetivo “Analizar patrones de afrontamiento de enfermeras del departamento de emergencias con factores estresantes ocupacionales en hospitales de Arabia Saudita”. Metodológicamente se trató de un estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo, aplicativo, tuvo como población a 296 participantes y la muestra fue por conveniencia teniendo un total de 267 participantes a los que se aplicaron cuestionarios propios en base a la teoría de estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman. De los resultados se evidenció que la causas más común de estrés ocupacional fueron la sobrecarga de trabajo, la escasez de personal y los salarios inadecuados, además, el estudio encontró que orar y pasar tiempo de calidad con amigos son las principales técnicas de afrontamiento entre las enfermeras, de igual forma se encontró que hubo una correlación negativa moderada entre el estrés de las enfermeras y su resiliencia ($p < 0,05$) con un p.valor menor al 0.000. Concluyó que las enfermeras estarían expuestas a estrés físico y mental, así como a emociones de aislamiento e impotencia ante los riesgos para la salud y las exigencias de tareas de alta intensidad provocadas por dichas emergencias sanitaria.

Kowalczyk et al. (12) en el año 2020, España, cuyo objetivo “Analizar el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento y la salud general entre el personal de enfermería del departamento de emergencias”. Metodológicamente se trató de un estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo, tuvo como población a 171 participantes y la muestra fue censal, es decir 171 participantes a los que se

aplicaron cuestionarios siendo estos la escala de estrés de Font-Roja Questionnaire, y una escala de afrontamiento al estrés. De los resultados se evidenció el 43.27 presentó altos niveles de estrés y el 44.0% presentó un nivel bajo de afrontamiento, así mismo, se evidencio que el estrés y el afrontamiento se relacionaron significativamente con un p.valor de 0.000. Concluyó que se enfatiza la necesidad de promover la resiliencia y el bienestar emocional de las enfermeras como parte integral de su labor, reconociendo que las estrategias de afrontamiento pueden variar según el contexto cultural y social

Pragholapati & Yosep (13) en el año 2020, Indonesia, cuyo objetivo “Analizar la relación entre el estrés y resiliencia en enfermeras”. Metodológicamente se trató de un estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo, aplicativo, tuvo como población 19 participantes y la muestra fue censal, es decir 19 participantes a los que se aplicaron cuestionarios. Para examinar la resiliencia se utilizó la escala de actitudes de resiliencia (RAS), mientras que para el estrés laboral se utilizó un dispositivo de medición del estrés laboral construido en base a los aspectos del estrés laboral expresados por Ivancevich y Matteson 1980. Los resultados de las pruebas se obtuvieron utilizando puntuaciones T para el análisis univariado y McNemar para el análisis bivariado, utilizando un valor de significancia alfa del 5% ($\alpha = 0.05$), asado en ello, el valor obtenido fue calculado $= 0.04 < 3.841 = 0.05$. Concluyó que es esencial implementar intervenciones y programas de apoyo que ayuden a las enfermeras a gestionar el estrés de manera más efectiva y a fortalecer su resiliencia, garantizando así su bienestar y la calidad de la atención que brindan.

Xu et al. (14) en el año 2019, Australia, cuyo objetivo “Determinar la relación entre los factores estresantes y estrategias de afrontamiento de enfermeras”.

Metodológicamente se trató de un estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo, tuvo como población a 400 participantes y la muestra integrada por 161 participantes a los que se aplicaron cuestionarios siendo estos la escala de afrontamiento de Jalowiec y la escala del entorno laboral - 10. De los resultados se evidenció que los profesionales experimentaron estrés severo en un 69%, debido a la carga de trabajo, bajos niveles de autorrealización, conflictos y nerviosismo combinados con eventos de estrés diarios como la muerte o incapacidad para brindar una atención óptima; mientras tanto, las tácticas de adaptación más comúnmente empleadas abarcaron: buscar mantener la cotidianidad en la medida de lo posible (90%) y explorar diversas alternativas para enfrentar la situación (89%), además, hubo una fuerte correlación negativa y altamente estadísticamente significativa entre las estrategias y la resiliencia con un p.valor menor al 0.000. Concluyó que las estrategias de afrontamiento espiritual, la comunicación con la familia y la ayuda a los demás fueron los enfoques de afrontamiento resilientes dominantes empleados por las enfermeras para moderar el estrés.

Alharbi et al. (15) en el año 2019, Arabia Saudita, cuyo objetivo “analizar el estrés ocupacional y las estrategias de afrontamiento entre enfermeras en entornos generales y psiquiátricos en la ciudad de Jeddah, KSA”. Metodológicamente se trató de un estudio explicativo, cualitativo, tuvo como población a 278 participantes y la muestra fue censal, es decir 278 participantes a los que se aplicaron cuestionarios. De los resultados se evidenció que las enfermeras psiquiátricas experimentan mayor estrés laboral que las enfermeras generales, donde, las técnicas para afrontar el estrés incluyen apoyo emocional y religión, así mismo, se comprobó que las variables se asociaron significativamente ($p = 0,001$). Concluyó que las enfermeras demuestran una dedicación excepcional a su labor y un compromiso inquebrantable

con el cuidado de sus pacientes, a pesar de las dificultades que puedan enfrentar, sus experiencias subrayan la importancia de valorar y apoyar a los profesionales de la enfermería en entornos menos favorecidos, reconociendo su resiliencia y su contribución vital en la atención de la salud.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Barrios y Vera (16) en el año 2023, cuyo objetivo “Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en personal de salud frente al COVID-19 de Arequipa”. Metodológicamente se trató de un estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo, tuvo como población a 60 participantes y la muestra fue censal, es decir 60 participantes a los que se aplicaron cuestionarios, siendo estos “la Adaptación del Cuestionario COPE Afrontamiento al Estrés y la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada por Novella (2002)”. De los resultados se evidenció que las estrategias de afrontamiento y la resiliencia se relacionaron significativamente con un p.valor menor al 0.000. Concluyó que es esencial fomentar el desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento en la promoción de la resiliencia, lo que puede tener implicaciones significativas en la mejora del bienestar y la capacidad de adaptación de las personas en situaciones de estrés y adversidad.

Eneque (17) en el año 2022, Lima, cuyo objetivo “Analizar los estresores laborales y estrategias de afrontamiento del personal sanitario en el centro de salud Gustavo Lanatta Luján en el distrito de SMP, ante la pandemia del COVID-19, 2021”. Metodológicamente se trató de un estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo, tuvo como población a 50 participantes y la muestra fue censal, es decir 50 participantes a los que se aplicaron cuestionarios siendo estos “la Escala de estrés – NSS que mide estresores laborales y el Inventario de estrategias de

afrontamiento (CSI)". De los resultados se evidenció que los estresores laborales y las estrategias de afrontamiento se relacionaron significativamente con un p.valor menor al 0.000, en este sentido, aquellos profesionales del área de enfermería con mejores estrategias de afrontamiento eran más resilientes. Concluyó que es fundamental implementar programas y recursos destinados a mejorar las habilidades de afrontamiento de los enfermeros, lo que puede contribuir a reducir el impacto negativo de los estresores laborales en su salud mental y emocional.

Hanco (18) en el 2021, Arequipa, en cuyo objetivo fue "determinar la relación entre el nivel de estrés y el afrontamiento al estrés en enfermeras de cuidados intensivos pediátricos del Hospital Nacional Carlos Alberto Segúin Escobedo. Arequipa, 2021". Desde una perspectiva metodológica, se configuró un estudio que se enmarca en un enfoque cuantitativo, de naturaleza correlacional y corte transversal, excluyendo cualquier intervención experimental, la población y muestra de interés se definió como un grupo de 10 participantes y se utilizaron cuestionarios como herramientas de recolección de datos siendo estos "el instrumento COPE-28 y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young". Los resultados revelaron que el grado de estrés experimentado se sitúa en un nivel medio, alcanzando el 57.14%, mientras que el nivel de afrontamiento al estrés se ubicó en un nivel bajo, con un porcentaje del 60.20%. Se concluye que se pudo establecer una relación significativa entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento, evidenciando una significancia estadística con un valor de 0.000.

Delgado y Morales (19). en el año 2021, Chiclayo, cuyo objetivo fue "determinar la relación entre el nivel de estrés y el afrontamiento al estrés en enfermeras de cuidados intensivos del Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo - Chiclayo, 2018" Desde una perspectiva metodológica, se diseñó una investigación

de naturaleza cuantitativa, de tipo correlacional y alcance transversal, excluyendo cualquier intervención experimental, la población y la muestra estuvo conformada por un total de 25 participantes, y se recurrió a la utilización de cuestionarios como herramientas de recopilación de datos, siendo estos “el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Rudolf H. Moos”. Los resultados que emergieron de este estudio indicaron que el grado de estrés experimentado se sitúa en un nivel medio, alcanzando el 44%, mientras que el nivel de afrontamiento al estrés se ubicó en una categoría alta, con un porcentaje del 56%. Se concluye que se pudo establecer una relación significativa entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento, respaldada por una significancia estadística que arrojó un valor de 0.000.

De la Cruz (20) en el año 2019, Lima, planteó como objetivo “Analizar las estrategias de afrontamiento al estrés laboral en enfermeras del servicio de hospitalización Clínica Universitaria Comas agosto 2018” Desde una perspectiva metodológica, se llevó a cabo un estudio con un enfoque cuantitativo, de carácter correlacional y alcance transversal, sin involucrar ningún tipo de intervención experimental, la muestra utilizada consistió en un grupo de 50 participantes, y se emplearon cuestionarios como herramientas para recopilar datos, siendo estos la escala de Estrategias de Afrontamiento “Coping Strategies Inventory,. Los resultados obtenidos revelaron que un alto porcentaje, específicamente el 70%, experimenta niveles elevados de estrés, mientras que un 67% presenta un bajo nivel de habilidades para afrontar dicho estrés. En última instancia, se pudo establecer una relación significativa entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento, lo cual se respalda con una significancia estadística con un valor de 0.000.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés

2.2.1.1 Definiciones conceptuales de las estrategias de afrontamiento al estrés

Se refieren a las tácticas y recursos que las personas utilizan para hacer frente a las situaciones estresantes o desafiantes en sus vidas, estas estrategias buscan ayudar a reducir la tensión emocional y mejorar el bienestar psicológico y físico de una persona (21). Existen dos tipos principales de estrategias de afrontamiento: las centradas en el problema y las centradas en la emoción. Las estrategias centradas en el problema implican abordar directamente la fuente del estrés, como la planificación, la resolución de problemas o la toma de decisiones para cambiar la situación, por otro lado, las estrategias centradas en la emoción se centran en manejar las emociones relacionadas con el estrés, como la relajación, la meditación, el apoyo social o la búsqueda de distracciones para reducir la angustia emocional (22).

Se considera que estas estrategias son altamente individuales y pueden variar según la personalidad, las circunstancias y los recursos disponibles, dado que, algunas personas pueden depender más de estrategias centradas en el problema, mientras que otras pueden recurrir a estrategias centradas en la emoción. Además, la efectividad de estas estrategias puede variar según la situación, donde, la elección de una estrategia de afrontamiento adecuada puede ser crucial para gestionar el estrés de manera efectiva y promover la salud mental y física a largo plazo (23).

Por otro lado, se puede señalar que son métodos y enfoques específicos que los profesionales de enfermería utilizan para lidiar con las presiones y tensiones inherentes a su trabajo, dado que los enfermeros enfrentan situaciones intensas y

emocionalmente desafiantes, estas estrategias son fundamentales para mantener su bienestar físico y emocional, entre las estrategias más comunes se encuentran el uso de habilidades de afrontamiento activo, como la resolución de problemas y la toma de decisiones efectivas para abordar las demandas laborales. Además, muchos enfermeros recurren al apoyo social, buscando el respaldo y el consejo de colegas y familiares para manejar el estrés, también es común el empleo de técnicas de relajación y mindfulness para reducir la ansiedad y el agotamiento (24).

La selección de estrategias de afrontamiento varía según la persona y la situación, algunos enfermeros pueden utilizar el humor como una manera de aliviar la tensión, mientras que otros pueden recurrir al ejercicio físico para liberar el estrés acumulado, así mismo, la formación y el apoyo institucional también pueden influir en las estrategias de afrontamiento de los enfermeros (25). En última instancia, el uso efectivo de estas estrategias es esencial para preservar la salud mental y física de los enfermeros, permitiéndoles brindar una atención de calidad a los pacientes y mantener su compromiso en una profesión tan exigente.

2.2.1.2 Evolución histórica de las estrategias de afrontamiento al estrés

La evolución histórica de las estrategias de afrontamiento al estrés se ha ido desarrollando a lo largo del tiempo en respuesta a la comprensión cambiante del estrés y la creciente necesidad de hacer frente a las tensiones de la vida moderna, en sus inicios, el estrés se concebía principalmente como una respuesta fisiológica y se abordaba con estrategias físicas, como el reposo y la recuperación, durante la Primera Guerra Mundial, por ejemplo, se desarrollaron técnicas de relajación muscular para ayudar a los soldados a lidiar con el estrés de combate. En la década de 1930, Hans Selye introdujo el concepto de estrés como respuesta no específica

del cuerpo a cualquier demanda, lo que llevó a una mayor comprensión de las respuestas emocionales y cognitivas al estrés, durante este período, se promovieron enfoques psicológicos, como la terapia de conversación, para ayudar a las personas a manejar sus reacciones emocionales al estrés (26).

En las décadas de 1960 y 1970, se produjo un cambio hacia un enfoque más integral del estrés, considerando tanto los aspectos físicos como psicológicos. Surgieron estrategias de afrontamiento cognitivo, como la reestructuración cognitiva, que ayudaron a las personas a cambiar sus patrones de pensamiento negativos, además, la meditación y la atención plena ganaron popularidad como técnicas para reducir el estrés y promover la relajación. En el siglo XXI, las estrategias de afrontamiento al estrés han continuado evolucionando con la incorporación de enfoques basados en la evidencia, como la terapia cognitivo-conductual y la terapia de aceptación y compromiso (27). Así mismo, la tecnología ha brindado nuevas herramientas, como aplicaciones de meditación y programas de bienestar en línea, para ayudar a las personas a gestionar el estrés en su vida diaria.

2.2.1.3 Teorías relacionadas a las estrategias de afrontamiento al estrés

Para fines del estudio se aborda la teoría del estrés y el afrontamiento de Patricia Benner es un marco teórico significativo en el campo de la enfermería que arroja luz sobre la relación entre el desarrollo profesional de los enfermeros y su capacidad para enfrentar el estrés, de acuerdo a ello, los enfermeros pasan por una serie de etapas de desarrollo profesional, desde principiantes hasta expertos, y cada etapa conlleva un nivel diferente de competencia clínica y experiencia. Benner sostiene que la forma en que los enfermeros enfrentan y afrontan el estrés evoluciona a medida que avanzan en estas etapas de desarrollo (28).

En el contexto de esta teoría, se reconoce que los enfermeros novatos pueden sentirse abrumados por el estrés en situaciones clínicas complejas, mientras que los enfermeros expertos han desarrollado habilidades y estrategias efectivas para enfrentar el estrés a lo largo de su carrera, así mismo, subraya la importancia de la formación y la experiencia en el desarrollo de la capacidad de afrontamiento de los enfermeros, así como la influencia de factores como el apoyo social y el entorno de trabajo en la manera en que enfrentan el estrés (29). En este sentido, este planteamiento teórico proporciona una base sólida para comprender cómo los enfermeros navegan por el estrés en su desarrollo profesional y cómo las estrategias de afrontamiento se adaptan y mejoran a lo largo del tiempo.

2.2.1.4 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés

Enfocado al problema. Este enfoque se centra en abordar directamente la fuente del estrés o el problema que lo está causando, además, implican identificar la situación estresante, analizarla y tomar medidas concretas para resolverla o mejorarla. Este enfoque puede incluir la planificación, la toma de decisiones racionales y la acción directa para abordar los desafíos, por ejemplo, si un profesional tiene una carga de trabajo abrumadora, puede emplear estrategias de afrontamiento orientadas al problema, como la gestión eficaz del tiempo o la delegación de tareas, para abordar las demandas laborales (30).

- **Afrontamiento activo.** Esta estrategia implica tomar medidas directas para abordar la fuente del estrés, las personas que emplean el afrontamiento activo identifican los problemas, desarrollan planes de acción y toman medidas concretas para resolverlos (30).

- **Planificación.** Implica la creación de un plan detallado para abordar una situación estresante, lo cual puede incluir la elaboración de un plan de trabajo, la programación de tareas y la organización de recursos para enfrentar el estrés de manera efectiva (30).

Enfocado a las emociones. Se centran en la gestión de las reacciones emocionales al estrés, lo cual implica reconocer y validar las emociones, expresarlas de manera saludable y buscar apoyo emocional, ejemplos de estrategias centradas en las emociones incluyen la meditación, la práctica de la relajación, el hablar con amigos o profesionales de la salud mental para expresar los sentimientos y el uso de técnicas de autorregulación emocional para manejar el estrés emocional (30).

- **Apoyo emocional.** Implica buscar consuelo, comprensión y empatía de otras personas, como amigos, familiares o terapeutas, esta estrategia puede ayudar a las personas a sentirse escuchadas y apoyadas emocionalmente en momentos de estrés (30).
- **Apoyo instrumental:** A diferencia del apoyo emocional, el apoyo instrumental implica recibir ayuda tangible o recursos concretos para enfrentar una situación estresante, el cual puede incluir asistencia práctica, como ayuda con tareas o responsabilidades (30).
- **Reinterpretación positiva.** Esta estrategia implica cambiar la percepción de una situación estresante para verla de manera más positiva o enriquecedora, las personas que utilizan la reinterpretación positiva buscan el aprendizaje y el crecimiento en medio del estrés (30).
- **Aceptación.** La aceptación consiste en reconocer y aceptar una situación estresante sin tratar de cambiarla o evitarla, puede implicar la

adaptación a las circunstancias tal como son y encontrar formas de convivir con el estrés (30).

- **Religión.** Para algunas personas, la religión y la espiritualidad son fuentes de apoyo y consuelo en momentos de estrés, esto puede incluir la búsqueda de orientación espiritual, oración o prácticas religiosas.

Enfocado en la evitación del problema. En ocasiones, las personas pueden utilizar estrategias de afrontamiento que implican evitar o suprimir la fuente de estrés sin abordarla directamente, esto puede incluir el uso de distracciones, la negación o el aplazamiento de la confrontación de problemas. Aunque estas estrategias pueden proporcionar alivio temporal, a largo plazo pueden no ser efectivas para resolver el estrés subyacente y pueden llevar a un aumento del estrés en el futuro si la fuente del problema persiste (30).

- **Desconexión conductual.** Esta estrategia implica distanciarse físicamente de una situación estresante o tomar un descanso temporal para reducir la tensión emocional (30).
- **Desahogo.** Implica expresar las emociones de manera abierta y sin restricciones, el cual puede incluir llorar, gritar o hablar sobre los sentimientos de estrés como una forma de liberación emocional (30).
- **Uso de sustancias.** Desafortunadamente, algunas personas recurren al consumo de sustancias como el alcohol o las drogas como una forma de afrontar el estrés, sin embargo, esta estrategia puede tener consecuencias negativas para la salud (30).
- **Humor.** Utilizar el humor como estrategia de afrontamiento implica encontrar situaciones cómicas o utilizar el humor para reducir la tensión emocional y ganar perspectiva sobre el estrés (30).

- **Negación.** La negación es una estrategia que implica negar la existencia o la importancia de una situación estresante, las personas que utilizan la negación pueden minimizar o evitar reconocer el estrés (30).

2.2.2. Variable 2: Resiliencia

2.2.1.1 Definiciones conceptuales de la resiliencia

Es un principio esencial en el ámbito de la psicología y el bienestar emocional, el cual se centra en la habilidad de un individuo para ajustarse y sobreponerse a circunstancias desafiantes, traumas o estrés, el cual trata de la habilidad de enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva, mantener un equilibrio emocional y psicológico, y continuar funcionando de manera saludable a pesar de las dificultades. Además, no implica la ausencia de adversidad, sino la capacidad de superarla y crecer a partir de esas experiencias (31).

Además, se construye a través de factores como la autoestima, el apoyo social, la capacidad de afrontamiento, la capacidad de adaptación y la habilidad para mantener una perspectiva positiva ante las adversidades, dado que, es un proceso dinámico que puede desarrollarse a lo largo de la vida y que varía de persona a persona. Así mismo, no solo promueve el bienestar emocional, sino que también se asocia con una mejor salud física y una mayor calidad de vida en general (32). En este sentido, se argumenta que es un atributo psicológico vital que permite a las personas enfrentar y superar los desafíos de la vida, fortaleciendo su capacidad para recuperarse y prosperar a pesar de las circunstancias adversas

Por otra parte, esta variable en el contexto de estudio se refiere a la capacidad de estos trabajadores de la salud para enfrentar y superar las dificultades, presiones y situaciones estresantes inherentes a su trabajo de manera efectiva y

saludable, así mismo, se considera que es esencial en el contexto de la enfermería, dada la naturaleza demandante y emocionalmente desafiante de la profesión, debido a que, los profesionales de enfermería resistentes son capaces de mantener su bienestar físico y emocional a pesar de las cargas de trabajo intensas, la exposición a situaciones críticas y las responsabilidades que conlleva la atención de pacientes (33).

La resiliencia de los profesionales de enfermería se construye a través de factores como el apoyo social, la formación continua, la autorreflexión, el manejo efectivo del estrés y la capacidad de buscar ayuda cuando sea necesario, además, no solo beneficia a los propios enfermeros en términos de salud y bienestar, sino que también tiene un impacto positivo en la calidad de la atención que brindan a los pacientes, dado que, enfermeros resilientes son más capaces de mantener la empatía, la paciencia y la profesionalidad en su trabajo, lo que contribuye a un entorno de atención de salud más seguro y efectivo (34). En este sentido, la resiliencia de los profesionales de enfermería es crucial para enfrentar los desafíos de su profesión y proporcionar una atención de calidad, al tiempo que mantienen su propia salud y bienestar.

2.2.1.2 Evolución histórica de la resiliencia

La evolución histórica del concepto de resiliencia ha experimentado una transformación significativa a lo largo del tiempo, con cambios en su comprensión y enfoque que han reflejado la evolución de la sociedad y la psicología, en este sentido, la misma tiene sus orígenes en la física y la ingeniería (Siglo XVII - Siglo XIX), donde, inicialmente, el término "resiliencia" se utilizó en la física y la ingeniería para describir la capacidad de un material para recuperar su forma

original después de ser sometido a presiones o tensiones, esta noción de recuperación de la forma original se convirtió en un concepto metafórico para describir la capacidad de las personas para recuperarse de la adversidad. Mientras que, en las décadas de 1970 y 1980, la resiliencia comenzó a ganar atención en el ámbito de la psicología infantil, donde, los investigadores se centraron en comprender cómo algunos niños podían prosperar a pesar de condiciones de vida difíciles y traumas (35).

A medida que la investigación sobre la resiliencia continuó, se expandió más allá de la infancia y se aplicó a lo largo de todo el ciclo de vida, se ha explorado la resiliencia en contextos diversos, como la salud mental, la adaptación al estrés laboral y la superación de traumas en adultos. En la actualidad, se ha destacado la importancia de promover la resiliencia y desarrollar intervenciones que fortalezcan esta capacidad en individuos y comunidades, además, se considera un recurso valioso para enfrentar los desafíos y fomentar el bienestar emocional (36).

2.2.1.3 Teorías relacionadas a la resiliencia

Así mismo, se considera el modelo de estrés y adaptación de Callista Roy es una teoría que arroja luz sobre cómo las personas, incluyendo enfermeros y pacientes, se adaptan a las situaciones de estrés, de acuerdo a este modelo, la adaptación es un proceso fundamental que implica la interacción entre el individuo y su entorno. Roy propone que las personas utilizan mecanismos de adaptación para hacer frente al estrés, y estos mecanismos incluyen la percepción, la cognición y la acción. En este sentido, la percepción se refiere a cómo las personas interpretan y evalúan una situación estresante, lo que influye en su respuesta emocional y cognitiva, así mismo, la cognición se refiere a cómo las personas procesan la

información relacionada con el estrés y toman decisiones para abordar la situación, además, la acción implica las acciones que una persona emprende para enfrentar el estrés, como buscar apoyo social, tomar medidas concretas o emplear estrategias de afrontamiento (37).

Para los enfermeros, este modelo proporciona una estructura conceptual útil para comprender cómo los pacientes y ellos mismos enfrentan y gestionan el estrés en el contexto de la atención médica, donde, los enfermeros pueden aplicar este enfoque al evaluar las necesidades de los pacientes y desarrollar intervenciones de enfermería que promuevan una adaptación saludable al estrés (38). Además, el modelo destaca la importancia de la percepción y la interpretación de las situaciones de estrés, lo que puede ayudar a los enfermeros a identificar y abordar de manera más efectiva las necesidades emocionales y cognitivas de los pacientes, contribuyendo así a una atención integral y centrada en el paciente.

2.2.1.4 Dimensiones de la resiliencia

Competencia personal. Se refiere a la capacidad de una persona para afrontar y superar los desafíos y adversidades de la vida de manera efectiva, implica la confianza en las propias habilidades, la toma de decisiones conscientes y la adaptabilidad en situaciones difíciles. Además, las personas con alta competencia personal pueden enfrentar obstáculos con un sentido de control y autoeficacia, lo que les permite desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento y superar las dificultades con éxito (39).

- **Perseverancia.** Se refiere a la habilidad de una persona para continuar esforzándose y superando obstáculos a pesar de las dificultades y los reveses, implica la determinación, la resistencia y la disposición a

enfrentar desafíos a largo plazo. Las personas resilientes muestran perseverancia al mantenerse enfocadas en sus objetivos a pesar de las adversidades y mantener su esfuerzo a lo largo del tiempo (39).

- **Confianza en sí mismo.** Se refiere a la creencia de una persona en sus propias capacidades y habilidades para enfrentar desafíos y superar obstáculos, implica tener una autoimagen positiva y una autoestima saludable. Además, proporciona una base sólida para la resiliencia, ya que las personas que confían en sus habilidades tienen más probabilidades de tomar medidas efectivas para superar las dificultades (39).
- **Sentirse bien solo.** Sentirse bien solo en el contexto de la resiliencia se refiere a la capacidad de una persona para mantener un sentido de bienestar y satisfacción incluso en ausencia de la compañía o el apoyo de otros, lo cual implica la capacidad de disfrutar de la propia compañía y encontrar satisfacción en actividades y momentos de soledad (39).

Aceptación de sí mismo y de la vida. Se refiere a la capacidad de reconocer y abrazar tanto las fortalezas como las limitaciones personales, así como las circunstancias de la vida, sean estas positivas o desafiantes, implica una actitud de autocompasión y aceptación de las experiencias y emociones propias, sin juzgarse de manera crítica. Además, incluye la capacidad de adaptarse a las situaciones tal como son y encontrar significado y propósito en medio de las dificultades, estos componentes son fundamentales para desarrollar una resiliencia sólida, ya que permiten a las personas enfrentar las adversidades con una mentalidad abierta y una actitud positiva hacia sí mismas y su entorno (39).

- **Ecuanimidad.** Se refiere a la capacidad de mantener la calma y la estabilidad emocional en situaciones de estrés y adversidad, implica no dejarse llevar por las emociones abrumadoras y mantener un estado de ánimo equilibrado y sereno incluso en circunstancias difíciles. La ecuanimidad es fundamental para tomar decisiones racionales y efectivas bajo presión (39).
- **Satisfacción personal.** Se refiere a la sensación de bienestar y plenitud que una persona experimenta en su vida, implica la capacidad de encontrar alegría, gratitud y sentido en las experiencias cotidianas, independientemente de las circunstancias externas. Las personas resilientes tienden a mantener una satisfacción personal sólida, lo que les ayuda a enfrentar y recuperarse de las adversidades con una perspectiva positiva (39).

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Ha: Las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con la resiliencia del personal de enfermería de un hospital de Lima 2024

Ho: Las estrategias de afrontamiento al estrés no se relaciona a la resiliencia del personal de enfermería de un hospital de Lima 2024

2.3.2. Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada en el problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería.

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada a las emociones y la resiliencia laboral en el personal de enfermería.

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada en la evitación del problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Tras la evaluación efectuada en este estudio se ha determinado que el método más adecuado es el método hipotético deductivo, el mismo implica la formulación de una hipótesis inicial y el proceso de verificación se desarrolla desde una perspectiva más amplia hasta una más detallada, en otras palabras, se comenzará por examinar diversas teorías y se recurrirá a herramientas matemáticas y estadísticas para validar la suposición propuesta (40) La elección de este método se basa en la naturaleza del estudio y la necesidad de establecer una conexión lógica y sistemática entre la hipótesis y la evidencia recopilada.

3.2. Enfoque de la investigación:

Se optará por una orientación de investigación de carácter cuantitativo, ya que la metodología de estudio se centra en la medición y cuantificación del comportamiento observado en la muestra, en relación a las variables objeto de estudio, lo cual posibilita la generación de nuevo conocimiento que puede ser

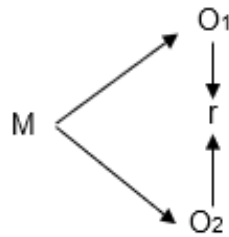
expresado en términos numéricos de manera efectiva (41). La elección de este enfoque se fundamenta en la necesidad de obtener datos cuantitativos que permitan un análisis estadístico riguroso y la obtención de resultados precisos y generalizables.

3.3. Tipo de investigación:

Este estudio se clasificará como una investigación tipo aplicada, debido a su enfoque práctico y orientado a la solución de problemas reales en el contexto de las estrategias para afrontar el estrés laboral y la resiliencia en el personal de enfermería (41). Se espera que los resultados del estudio tengan un impacto directo en la práctica clínica y en la gestión de recursos humanos en el hospital, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida y el rendimiento laboral del personal de enfermería.

3.4. Diseño de la investigación:

En cuanto al diseño de la investigación, se optará por el no experimental, dado que los investigadores no realizarán ninguna manipulación de las variables del estudio, dado que, se centrará en la observación y el registro de eventos con el propósito de comprender y analizar los fenómenos (42). Además, el estudio se llevará a cabo en un nivel correlacional, ya que se trata de una investigación observacional que busca identificar relaciones entre dos o más variables en un período de tiempo específico y limitado, donde, se registrarán los hallazgos en una muestra seleccionada, lo que permitirá analizar su comportamiento y las posibles interdependencias entre las variables (43). Por último, el enfoque será de corte transversal, lo que significa que se recopilará información en un único momento en el tiempo (44). En este caso, la investigación se llevará a cabo a lo largo del presente año 2024.

**Donde:**

M = muestra

O1 = Estrategias de afrontamiento al estrés

O2 = Resiliencia

r = relación

3.5. Población, muestra y muestreo:**3.5.1. Población**

La población se describe como el conjunto completo de individuos o sujetos que comparten un conjunto de rasgos o cualidades de interés para un estudio y que pueden ser objeto de análisis en uno o más fenómenos (41). Por lo tanto, la población que se considera en esta investigación está compuesta por un grupo de 200 profesionales de enfermería.

3.5.2. Muestra

En lo que respecta a la muestra, esta representa una porción representativa de la población, y los resultados obtenidos pueden extenderse a un contexto más amplio debido a las similitudes en las características y cualidades de interés para lograr los resultados deseados, es esencial emplear las técnicas apropiadas (43). En

concordancia con lo mencionado, la muestra de estudio se compone de 132 profesionales de enfermería.

3.5.3. Muestreo

Se empleará un muestreo probabilístico aleatorio simple en este estudio debido a su capacidad para proporcionar una muestra representativa y generalizable de la población de interés, que en este caso son los profesionales de enfermería del hospital en Lima (43). Con este método de muestreo, cada individuo tiene la misma probabilidad de ser seleccionado para participar en el estudio, lo que ayuda a minimizar el sesgo de selección y asegurar que la muestra sea verdaderamente representativa de la población.

A continuación, se presenta la fórmula para la delimitación del tamaño de la muestra:

$$\frac{Z^2pqN}{E^2(N - 1) + Z^2pq}$$

$$\begin{aligned} Z &= 1.96 \\ E &= 0.05 \\ p &= 0.5 \\ q &= 0.5 \\ N &= 200 \end{aligned}$$

$$n = \frac{3.8416 * 0.25 * 200}{0.0025 * 199 + 0.9604}$$

$$n = \frac{192.08}{1.46} = 132$$

3.5.4. Criterios de Inclusión

- Participantes identificados como profesionales del área de enfermería asistencial.
- Profesionales de enfermería que aceptaron ser parte del estudio de manera voluntaria.
- Profesionales de enfermería que no se encuentren con descanso médicos, vacaciones y licencias.
- Profesionales de enfermería que trabajen en el área crítica.

3.5.4. Criterios de Exclusión:

- Participantes identificados como profesionales de enfermería de la parte administrativa.
- Profesionales de enfermería que no aceptaron firmar el consentimiento informado
- Profesionales de enfermería que se encuentren con descanso médicos, vacaciones y licencias.
- Profesionales de enfermería que no trabajen en área crítica.

3.6. Variables y operacionalización

3.6.1. Variables

Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés

Definición conceptual. Son técnicas y enfoques que las personas utilizan para manejar y reducir las respuestas negativas al estrés en sus vidas, las cuales pueden

ayudar a enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva y promover el bienestar mental y emocional (30).

Definición operacional. La variable afrontamiento será evaluada en base al instrumento COPE-28 que mida el afrontamiento en el problema, el afrontamiento en la emoción mediante y enfocado a la evitación del problema

Variable 2: Resiliencia

Definición conceptual. Se refiere a la capacidad de un individuo para enfrentar y adaptarse de manera efectiva a los desafíos, presiones y adversidades que pueden surgir en el entorno de trabajo (39).

Definición operacional. La variable será analizada mediante la escala de Wagnild y Young que mide las dimensiones competencia personal y aceptación de sí mismo y la vida.

3.6.2. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala	Escala valorativa (Niveles o rangos)
Estrategias de afrontamiento al estrés	Son técnicas y enfoques que las personas utilizan para manejar y reducir las respuestas negativas al estrés en sus vidas, las cuales pueden ayudar a enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva y promover el bienestar mental y emocional (30).	La variable será analizada mediante el instrumento COPE-28	Enfocado al problema	Afrontamiento activo Planificación	Ordinal	76 – 100 Forma frecuente de afrontar el estrés 50 – 75 Depende de la circunstancia 0 -49 Muy pocas veces emplea esta forma
			Enfocado a las emociones	Apoyo emocional Apoyo instrumental Reinterpretación positiva Aceptación Religión		
			Enfocado en la evitación del problema	Desconexión conductual Desahogo Uso de sustancias Humor Negación		
Resiliencia	Se refiere a la capacidad de un individuo para enfrentar y adaptarse de manera efectiva a	La variable será analizada mediante la escala de Wagnild y Young	Competencia personal	Perseverancia Confianza en sí mismo Sentirse bien solo	Ordinal	Resiliencia alta 147 – 175 Resiliencia moderada
			Aceptación de sí mismo y de la vida	Ecuanimidad Satisfacción personal		

	los desafíos, presiones y adversidades que pueden surgir en el entorno de trabajo (39).					121 – 146 Resiliencia baja 25 - 120
--	---	--	--	--	--	--

3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Se empleará la técnica de la encuesta, ya que se trata de un método que habilita a los investigadores para obtener los datos esenciales para su estudio y cuantificar los resultados por medio de preguntas que contribuyen a la generación de conocimiento adicional (45). A través de la encuesta, se han formulado cuestionamientos relacionados con el estrés y las estrategias de afrontamiento.

3.7.2. Descripción de instrumentos

El instrumento empleado para recopilar datos en este estudio consistirá en un cuestionario, el mismo se compone de una serie de preguntas diseñadas específicamente para adquirir información esencial que resulta fundamental para alcanzar los objetivos establecidos en la investigación (46).

Instrumento 1. Cuestionario de COPE-28

Se utilizará el instrumento COPE-28, originalmente concebido en los Estados Unidos por Carver, Scheier y Weintraub en 1986, con el propósito de evaluar las diversas estrategias de afrontamiento al estrés, el mismo fue adaptado al idioma español por Crespo M. y Cruzado J.A. en 1997 y posteriormente adecuado al contexto peruano en 1980 por Casuso. El COPE-28 está compuesto por 28 ítems que se distribuyen en tres dimensiones fundamentales: estrategias de afrontamiento centradas en el problema, en las emociones y en la evitación de la problemática (47).

Instrumento 2. Escala de Wagnild y Young

La Escala de Resiliencia de Wagnild & Young es una herramienta diseñada con el objetivo de evaluar los niveles de resiliencia en individuos. Fue desarrollada por los

autores Wagnild y Young en 1993 y desde entonces ha encontrado aplicaciones en diversos campos, incluyendo la educación, el ámbito clínico y la investigación. En el contexto peruano, esta escala fue adaptada por Castilla et al. 2014, sin embargo, fue validada y confiabilizada por Porta en el año 2022 (48).

3.7.2. Validación

Instrumento 1.

El cuestionario fue sometido a un proceso de validación mediante la evaluación de expertos, como se describe en la investigación de Cruz (47) y el resultado de esta validación arrojó un alto grado de validez de criterio, con un valor de coeficiente KMO igual a 0.88.

Instrumento 2.

La escala de resiliencia fue sometido a un proceso de validación mediante la evaluación de expertos reflejando un resultado sustancial y consistente (48).

3.7.4. Confiabilidad

Instrumento 1.

Se realizó una prueba piloto de este estudio para evaluar su confiabilidad, y los resultados demostraron un nivel de confiabilidad muy alto, con un valor de coeficiente Alfa de Cronbach igual a 0.893 (47).

Instrumento 2.

La escala de resiliencia, en su totalidad, exhibe una sólida consistencia interna, tal como se ha evidenciado a través del coeficiente Alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de $\alpha = 0.906$. Esta alta puntuación de confiabilidad se ha confirmado mediante una variedad de métodos de evaluación, por lo tanto, es válido afirmar que la Escala de

Resiliencia, compuesta por 25 ítems, goza de una confiabilidad sustancial y consistente (48).

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

En las fases iniciales de la investigación, se buscará la autorización del director del hospital para llevar a cabo el estudio, explicándole la necesidad del mismo, una vez obtenido el permiso, se procederá a proporcionar a los participantes un consentimiento informado y se les ofrecerá una breve sesión informativa sobre el estudio, en la cual se les explicarán sus derechos como colaboradores y los beneficios del desarrollo de la investigación. Después de esta introducción, se continuará con la recopilación de datos, que consistirá en la entrega de cuestionarios, una vez completada esta etapa, se realizará una revisión minuciosa de cada instrumento para asegurarse de que todas las respuestas estén completas, en caso contrario, se eliminarán aquellos cuestionarios incompletos.

Una vez finalizada la recopilación de datos, se procederá a crear una base de datos en Microsoft Excel 2019 que contendrá la información de los participantes y las preguntas organizadas según las dimensiones del estudio, a continuación, se realizará un análisis descriptivo de las variables. Posteriormente, se transferirá esta información al software estadístico SPSS 26.0 para llevar a cabo el análisis de las variables. En este proceso, se aplicará una prueba de normalidad para evaluar la distribución de las variables y, dependiendo de la normalidad o no de los datos se utilizará la prueba de correlación apropiada, utilizando Rho Spearman para la comprobación de hipótesis.

3.9 Aspectos éticos

Desde un punto de vista ético los investigadores se apoyan en pautas para salvaguardar la honestidad, el respeto y los derechos de aquellos que colaboran en sus investigaciones (49). En esta indagación, se han observado con cuidado los siguientes

fundamentos éticos. Primero, originalidad: se ha honrado la propiedad intelectual de otras obras citando adecuadamente todas las fuentes utilizadas en el estudio, con el objetivo de garantizar la autenticidad de la investigación. En segundo lugar, el beneficio: esto asegura que no se cause ningún perjuicio a los participantes involucrados en el estudio. En tercer lugar, la autonomía empática: este principio permite que los individuos de la muestra participen de manera voluntaria y consciente. Por último, la integridad: los resultados de la investigación se presentan de manera íntegra, sin ninguna alteración de la información en beneficio de los investigadores.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2024						
	E	F	M	A	M	J	J
Elección del problema a investigar	X						
Búsqueda de bibliografía	X	X					
Planteamiento del problema y/o situación problemática			X				
Formulación del problema			X				
Justificación de la investigación			X				
Marco teórico			X				
Formulación de hipótesis				X			
Metodología				X			
Enfoque, tipo y diseño				X			
Población, muestra y muestreo				X			
Operacionalización de las variables					X		
Matriz de Consistencia					X		
Validación y Confiabilidad						X	

Aspectos Administrativos						X	
Redacción del trabajo							X
Sustentación							X

5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. McKnight J, Nzinga J, Jepkosgei J, English E. Collective strategies to cope with work related stress among nurses in resource constrained settings: An ethnography of neonatal nursing in Kenya. *Social Science & Medicine*. [Internet] 2020; 245. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953619306938#sec7>
2. Veda A, Roy R. Occupational Stress Among Nurses: A Factorial Study with Special Reference to Indore City. *Journal of Health Management*. [Internet] 2020; 22(1): p. 67-77. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0972063420908392>
3. Organización Internacional del Trabajo. La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo. ; [Internet] 2022. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_856931/lang--es/index.htm
4. Vahedian-Azimi A, Hajiesmaeili M, Kangasniemi M, Fornés-Vives J, Hunsucker R, Rahimibashar F, et al. Effects of Stress on Critical Care Nurses: A National Cross-Sectional Study. *Journal of Intensive Care Medicine*. [Internet] 2017; 34(4): p. 311-322. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: DOI:10.1177/0885066617696853
5. Baye Y, Demeke T, Birhan N, Semahegn A, Birhanu S. Nurses' work-related stress and associated factors in governmental hospitals in Harar, Eastern Ethiopia: A cross-sectional study. *PLOS ONE*. [Internet] 2020; 15(8): p. e0236782. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236782>
6. Sreelekha B, Rajeswari H. Stress among Nurses in a Tertiary Care Hospital. *The International Journal of Indian Psychology*. [Internet] 2016; 3(2): p. 155-164. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/319165442_Stress_among_Nurses_in_a_Tertiary_Care_Hospital
7. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA*

- Network Open. [Internet] 2020; 3(3): p. e203976. [Citado 20 de Enero del 2024]
 Disponible en:DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
8. Alvares J, Sonia C. Nivel de estrés relacionado a factores personales e instucionales de las enfermeras que laboran en el Hospital Ventanilla. Tesis de Maestría. Callao: Universidad Nacional del Callo; [Internet] 2017. [Citado 20 de Enero del 2024]
 Disponible en:
http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/3027/Alvarez%20Sanchez%20y%20Casas%20Bardon_Posgrado2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 9. Morales S. Niveles de estrés laboral de las enfermeras de los servicios de hospitalización y emergencia Hospital Huacho Octubre-Noviembre 2019. Tesis de Pregrado. Huacho : Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ; [Internet] 2020. [Citado 20 de Enero del 2024]
 Disponible en:
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4129/Morales%20Villarreal%2c%20Silvana%20del%20Rosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 10. Concha A, Virto C, cornejo A, Loayza W, ALvarez B. Estrés ansiedad y depresión con estilos de afrontamiento en enfermeras en contacto con covid-19 Cusco Perú. Rev. RECIEN. [Internet] 2020; 9(3): p. 50-60. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/344722891_ESTRES_ANSIEDAD_Y_DEPRISION_CON_ESTILOS_DE_AFRONTAMIENTO_EN_ENFERMERAS_EN_CONTACTO_CON_COVID-19_CUSCO_PERU
 11. Alruwaili M, Abuadas F, Maude P, Ross A. Experiences, Perceptions, and Coping Patterns of Emergency Department Nurses with Occupational Stressors in Saudi Arabian Hospitals: Mixed-Method Study. Healthcare. [Internet] 2022; 10(8): p. 1-10. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/8/1504>
 12. Cruz S, Cebrino J, Herruzo J, Abellan M. A Multicenter Study into Burnout, Perceived Stress, Job Satisfaction, Coping Strategies, and General Health among Emergency Department Nursing Staff. J Clin Med. [Internet] 2020; 9(1). [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/4/1007>
 13. Praghlapati A, Yosep I. The Correlation Of Resilience With Nurses Work Stress In Emergency Unit Rumah Sakit Al Islam (RSAI) Bandung. Sorume HSJ. [Internet] 2020;

- 1(1): p. 1-10. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64509718/The_Correlation_Of_Resilience_With_Nurses_Work_Stress_In_Emergency_Unit-libre.pdf?1600938605=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DThe_Correlation_Of_Resilience_With_Nurse.pdf&Expires=1707454120&
14. Xu H, Johnston A, Greenslade J, Wallis M, Elder E, Abraham L, et al. Stressors and coping strategies of emergency department nurses and doctors: A cross-sectional study. *Australasian Emergency Care*. [Internet] 2019; 22(3): p. 180-186. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2588994X1830054X>
15. Barrios C, Vera A. Estrategias de afrontamiento y resiliencia en personal de salud frente al COVID-19 de Arequipa. Tesis de pregrao, Universidad Católica de Santa María; [Internet] 2023. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12894>
16. Eneque M. Estresores laborales y estrategias de afrontamiento del personal sanitario en el centro de salud Gustavo Lanatta Luján en el distrito de SMP, ante la pandemia del COVID-19, 2021. Tesis de pregrado, Universidad Privada Norbert Wiener; [Internet] 2022. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8153>
17. Hanco R. Relación entre nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeras de cuidados intensivos pediátricos del Hospital Nacional Carlos Alberto Segúin Escobedo. Arequipa, 2021. (Tesis de pregrado). Universidad Cattólica Santa Maria; [Internet] 2021. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3279280>
18. Delgado N, Morales L. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras de cuidados intensivos del Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo - Chiclayo, 2018. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; [Internet] 2021. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12893/9468>
19. De la Cruz R. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en enfermeras del servicio de hospitalización Clínica Universitaria Comas agosto 2018. (Tesis de pregrado).

Universidad Privada San Juan Bautista; [Internet] 2019. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2268>

20. Guskowska M, Dąbrowska-Zimakowska A. Coping with Stress During the Second Wave of the COVID-19 Pandemic by Polish University Students: Strategies, Structure, and Relation to Psychological Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management*. [Internet] 2021; 25(1). [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.dovepress.com/coping-with-stress-during-the-second-wave-of-the-covid-19-pandemic-by--peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>
21. Wirkus A, Wirkus L, Stasiak K, Kozłowski P. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *Plos One*. [Internet] 2021. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: DOI: 10.1371/journal.pone.0255041
22. Algorani E, Gupta P. Coping Mechanisms. *National Library of Medicine*. [Internet] 2022. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
23. Reis C, Amestoy S, Da Silva G, Dos Santos S, Varanda P, Dos Santos I, et al. Stressful situations and coping strategies adopted by leading nurses. *Acta Paul Enferm*. [Internet] 2020; 33(1): p. 1-7. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ape/a/pm5dr5n5Mxk4FBnQckk9SZb/?format=pdf&lang=en>
24. Haor B, Komoterska A, Kozyra J, Grączewska N, Głowacka M, Biercewicz M, et al. System of Work and Stress-Coping Strategies Used by Nurses of a Polish Hospital during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2023; 20(6). [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36981780/>
25. Tan S, Yip A. Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Med J*. [Internet] 2018; 59(4): p. 170–171. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915631/>
26. Godoy L, Rossignoli M, Pereira P, Cairasco N, Umeoka E. A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. [Internet] 2018; 12(1). [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2018.00127/full>

27. Carnesten H, Gustin L, Skoglund K, Wågert P. Caring through barriers—Newly graduated registered nurses' lived experiences in emergency departments during the COVID-19 pandemic. *J Adv Nurs*. [Internet] 2023; 79(1): p. 2269–2279. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36749551/>
28. Murray M, Sundin D, Cope V. Benner's model and Duchscher's theory: Providing the framework for understanding new graduate nurses' transition to practice. *Nurse Education in Practice*. [Internet] 2018; 34(1). [Citado 20 de Enero del 2022] Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30599429/>
29. Correa W. Factores de estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeros del servicio de emergencia. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. [Internet] 2023; IV(2): p. 3358-3370. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/840>
30. Kim E, Chan S. Exploring nurse perceptions and experiences of resilience: a meta-synthesis study. *BMC Nursing*. [Internet] 2020; 21(26). [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10742816/>
31. More J, Marvick J, Barry L, Harvey J. Developing the Resilience Framework for Nursing and Healthcare. *Global Qualitative Nursing Research*. [Internet] 2021; 8(2). [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8020405/>
32. Lu L, Xu L, Liu M, Li G. Resilience in new nurses: a qualitative study. *Frontiers of Nursing*. [Internet] 2020; 7(2): p. 161-168. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://sciendo.com/article/10.2478/fon-2020-0029>
33. Henshall C, Davey Z, Jackson D. Nursing resilience interventions—A way forward in challenging healthcare territories. *J Clin Nurs*. [Internet] 2020; 19(20): p. 3597–3599. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7228387/>
34. Gupta S. Building Resilient Health Systems: Key Strategies and Need for Greater Conceptual Clarity. *Journal of Health Management*. [Internet] 2023; 25(3). [Citado 20 de

Enero del 2024] Disponible en:
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/09720634231196936>

35. Biddle L, Wahedi K, Bozorgmehr K. Health system resilience: a literature review of empirical research. *Health Policy and Planning*. [Internet] 2020; 35(1): p. 1084-1109. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32529253/>
36. Brownings A. Application of the Roy Adaptation Theory to a care program for nurses. *Appl Nurs Res*. [Internet] 2020; 151(1). [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32900581/>
37. Cepeda L, Mosquera J. Coping and adaptation of adults with cancer: the art of nursing care*. *Aquichan*. [Internet] 2020; 22(1): p. 1-16. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en:
<https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/15061/6965>
38. Bancayán F, Romero D. Resiliencia y el síndrome de desgaste profesional en enfermeras del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2019. *R. Rev Pediatr Espec*. [Internet] 2022; 01(01): p. 14-21. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en:
<https://revistapediatricae.insn.gob.pe/index.php/rpe/article/view/8>
39. Valderrama S. *Pasos Para Elaborar Proyectos de Investigación Científica: Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. 2nd ed. Lima: Editorial San Marcos; 2015.
40. Hernández R, Mendoza C. *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. 1st ed. Ciudad de México: Editorial Mc Graw Hill Education; 2018.
41. Cardarelli G, Brawerman J. *Investigación diagnóstica con enfoque participativo: Construcción del conocimiento y acción social*. 1st ed. Buenos Aires: Noveduc; 2017.
42. Ñaupas H, Valdívía M, Palacios J, Romero H. *Metodología de la investigación. Cuantitativa – Cualitativa y redacción de la tesis*. 5th ed. Lima: Ediciones de la U; 2018.
43. Quezada N. *Metodología de la investigación*. 1st ed. Perú: Marcombo; 2016.

44. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. 1st ed. Perú: Enfoques Consulting EIRL.; 2021.
45. Bernal C. Metodología de la Investigación. Administración. Economía. Humanidades y Ciencias Sociales. 4th ed. Colombia: Person; 2016.
46. Cruz N. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de emergencia en un hospital Nacional, Lima 2023. Tesis de Pregrado, UniveNorbert Wiener.; [Internet] 2023. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/9461>
47. Porta M. Estrés laboral y resiliencia en el personal de enfermería del Hospital Regional de Moquegua, 2022. Tesis de pregrado, Universidad Autonoma de Ica; [Internet] 2022. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://repositorio.autonoma de ica.edu.pe/handle/autonoma de ica/1757>
48. Yip C, Han N, Sng B. Legal and ethical issues in research. Indian Journal of Anaesthesia. [Internet] 2016: p. 684-688. [Citado 20 de Enero del 2024] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5037952/>
49. De Pelekais C, El Kadi O, Seijo C, Neuman N. El libro El ABC de la investigación. Guía Pedagógica. 7th ed. Maracaibo: Ediciones Astro Data; 2015.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Estrategias de afrontamiento al estrés laboral y resiliencia laboral en el personal de enfermería de un hospital de Lima 2024

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cómo las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con la resiliencia del personal de enfermería de un hospital de Lima 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar cómo las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con la resiliencia del personal de enfermería de un hospital de Lima 2024.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con la resiliencia del personal de enfermería de un hospital de Lima 2024</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Estrategias de afrontamiento al estrés.</p> <p>Dimensiones variable 1:</p> <p>Enfocado al problema Enfocado a las emociones Enfocado en la evitación del problema</p> <p>Variable 2:</p> <p>Resiliencia</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: aplicada</p> <p>Nivel: correlacional</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Población: 200 enfermeros</p> <p>Muestra: 132 enfermeros</p> <p>Técnica: Encuesta,</p> <p>Instrumento: Cuestionario de COPE-28 Y Escala de Wagnild y Young.</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Como se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada en el problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería?</p> <p>¿Cómo se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada a las emociones y la</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Establecer Como se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada en el problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería</p> <p>Establecer Cómo se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada en el problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería.</p> <p>Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocada a las</p>		

<p>resiliencia laboral en el personal de enfermería?</p> <p>¿Cómo se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocado en la evitación del problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería?</p>	<p>su dimensión enfocada a las emociones y la resiliencia laboral en el personal de enfermería.</p> <p>Establecer Cómo se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocado en la evitación del problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería</p>	<p>emociones y la resiliencia laboral en el personal de enfermería.</p> <p>Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión enfocado en la evitación del problema y la resiliencia laboral en el personal de enfermería.</p>	<p>Dimensiones variable 2:</p> <p>Competencia personal</p> <p>Aceptación de sí mismo y de la vida.</p>	
---	---	---	---	--

Anexo 2. Instrumentos

Instrumento de estrategias de afrontamiento al estrés

A continuación, te presento e invito a participar en este estudio. Estoy disponible para responder cualquier pregunta o aclaración que puedas necesitar durante el proceso de investigación.

Instrucciones: Los siguientes enunciados describen las diferentes formas en que las personas piensan y se comportan para enfrentar situaciones estresantes que generan tensión. No se considera que ninguna de estas formas de afrontamiento sea inherentemente buena o mala. Por favor, marca con una "X" en las casillas correspondientes a cada ítem de acuerdo a tu propia experiencia en el manejo del estrés.

Datos informativos:

Edad:

Genero:

Área de trabajo:

Tiempo laboral:

Nunca lo hago	Lo hago un poco	Lo hago bastante	Siempre lo hago
0	1	2	3

N°	Ítem	0	1	2	3
1.	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2.	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3.	Acepto la realidad de lo que ha sucedido				
4.	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5.	Me digo a mí mismo "esto no es real".				
6.	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7.	Hago bromas sobre ello.				
8.	Me critico a mí mismo.				
9.	Consigo apoyo emocional de otros.				
10.	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				

11.	Renuncio a intentar ocuparme de ello				
12.	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables				
13.	Me niego a creer que haya sucedido				
14.	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15.	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor				
16.	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
17.	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien				
18.	Busco algo bueno en lo que está sucediendo				
19.	Me río de la situación				
20.	Rezo o medito				
21.	Aprendo a vivir con ello				
22.	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión				
23.	Expreso mis sentimientos negativos				
24.	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo				
25.	Renuncio al intento de hacer frente al problema				
26.	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27.	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28.	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen				

Instrumento de resiliencia

A continuación, te presento e invito a participar en este estudio. Estoy disponible para responder cualquier pregunta o aclaración que puedas necesitar durante el proceso de investigación.

Por favor, marca con una "X" en las casillas correspondientes a cada ítem de acuerdo a tu propia experiencia.

Datos informativos:

Edad:

Genero:

Área de trabajo:

Tiempo laboral:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

N°	Ítem	0	1	2	3
1.	Cuando planifico algo lo realizo				
2.	Soy capaz resolver mis problemas.				
3.	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.				
4.	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.				
5.	Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).				
6.	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.				
7.	Generalmente me tomo las cosas con calma.				
8.	Me siento bien conmigo mismo(a).				
9.	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.				
10.	Soy decidido(a)				
11.	Soy amigo(a) de mí mismo.				
12.	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.				
13.	Considero cada situación de manera detallada.				
14.	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.				
15.	Soy autodisciplinado(a).				
16.	Por lo general encuentro de que reírme.				

17.	La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.				
18.	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.				
19.	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.				
20.	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.				
21.	Mi vida tiene sentido.				
22.	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.				
23.	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.				
24.	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer				
25.	Acepto que hay personas a las que no les agrado.				

Anexo 3. Validación de instrumentos

Anexo 4. Formato de consentimiento informado

Universidad Privada Norbert Wiener

Escuela Académico Profesional de Enfermería (EAPE)

Este consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participaren este estudio. La aplicación del cuestionario tendrá un tiempo aproximado de 30 min. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este trabajo de investigación, por favor comuníquese con el Lic. En Enfermería xxxxxxxX; investigadora principal, (mail) / cel. xxxxx

Título del proyecto: Estrategias de afrontamiento al estrés laboral y resiliencia laboral en el personal de enfermería de un hospital de Lima 2024.

Propósito del estudio: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés laboral y la resiliencia laboral en el personal de enfermería de un hospital de Lima 2024

Beneficios por participar: Puede llevar acabo conocer los resultados de la investigación por los medios más convenientes (de forma personal o grupal) que le podría ser de profusa utilidad en su acción profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se pedirá responder el cuestionario.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier instante, sin sanción o pérdida de las ventajas a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese cuestiones extras a lo largo del desarrollo de este estudio se avecina de la investigación, puede realizarlas en cualquier instante.

Participación voluntaria:

Su cooperación en este estudio es consumadamente voluntaria y puede retirarse en cualquier instante.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve momento y posibilidad de hacer cuestiones, las cuales fueron reveladas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o seguir participando en el estudio y que al final acepto participar buenamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante

DNI

firma

Nombres y apellidos de la investigadora

DNI

firma

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 19% Base de datos de trabajos entregados
- 2% 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	repositorio.ucv.edu.pe Internet	2%
2	wiener on 2023-11-22 Submitted works	2%
3	Submitted on 1692322718166 Submitted works	<1%
4	wiener on 2023-04-02 Submitted works	<1%
5	wiener on 2024-02-22 Submitted works	<1%
6	Submitted on 1689036284802 Submitted works	<1%
7	Universidad Wiener on 2023-03-12 Submitted works	<1%
8	wiener on 2023-12-28 Submitted works	<1%