



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Tesis

Estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el
Hospital Carlos Lanfranco la Hoz, Puente Piedra, Lima-2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada En Enfermería

Presentado por:

Autora: Roman Jaime, Veronika

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1782-5356>

Asesor: Mg. Fernández Rengifo, Werther Fernando

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

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	FECHA: 08/11/2022

Yo, VERONIKA ROMAN JAIME. egresado de la Facultad de y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “**Estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el hospital Carlos Lanfranco la Hoz, Puente Piedra, Lima - 2024**”. Asesorado por el docente: Mg. Fernández Rengifo Werther Fernando DNI**05618139** ORCID. <https://orcid.org/0000-0001-7485-9641> tiene un índice de similitud de 16% (dieciséis) con código 14912:305608219; verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

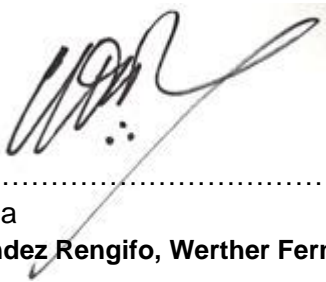
Así mismo:

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




.....
 Firma de autor 1
 VERONIKA ROMAN JAIME
 DNI:44149658.....

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
Fernández Rengifo, Werther Fernando
 DNI: ...**05618139**

Lima, ...08...de.....Mayo..... de...2024.....

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

<p>Se excluyeron la fraseología normal</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--

Proyecto de Tesis:

“ESTRÉS LABORAL Y ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE
TRABAJA EN EL HOSPITAL CARLOS LANFRANCO LA HOZ, PUENTE PIEDRA,
LIMA-2024”

Línea de Investigación General:
Salud, Enfermedad y Ambiente

Asesor(a):
Mg. Fernández Rengifo, Werther Fernando
Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7485-9641>

DEDICATORIA

A Dios todopoderoso, debido a que me ha mantenido viva, con bienestar y la sabiduría necesaria para llevar a cabo mis actividades, por permitir así culminar mis estudios satisfactoriamente. A mis padres, por su apoyo, comprensión, amor y ayuda incondicional, me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mi perseverancia y mi coraje para conseguir mis objetivos, a mi hijo Cristhian. que es el regalo más grande que Dios me ha regalado, siendo mi motivación y mi felicidad de seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a DIOS por bendecirme la vida, por guiarme y darme fortaleza en todo el camino universitario. Mi mayor gratitud a todos los docentes de gran sabiduría que me compartieron sus conocimientos en este arduo camino de la vida universitaria

En las añorables aulas de nuestra querida Universidad Privada Norbert Wiener.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	2
1.1. Planteamiento del problema	2
1.2. Formulación del problema.....	4
1.2.1. Problema general	4
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. Limitaciones de la investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación.....	7
2.2. Bases teóricas	11
2.3. Formulación de hipótesis.....	22

2.3.2. Hipótesis general.....	22
2.3.3. Hipótesis específicas.....	22
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	24
3.1. Método de la investigación.....	24
3.2. Enfoque investigativo.....	24
3.3. Tipo de investigación.....	24
3.4. Diseño de la investigación.....	24
3.5. Población, muestra y muestreo.....	24
3.6. Variables y operacionalización.....	27
3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	29
3.7.1. Técnica.....	29
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	29
3.7.3. Validación.....	30
3.7.4. Confiabilidad.....	31
3.8. Procesamiento y análisis de datos.....	31
3.9. Aspectos éticos.....	32
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	34
4.1 Resultados.....	34
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados.....	34
4.1.2 Prueba de hipótesis.....	37
4.1.3 Discusión de resultados.....	42
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
5.1 Conclusiones.....	45
5.2 Recomendaciones.....	46
REFERENCIAS.....	47

Anexos	55
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	55
Anexo 2: Instrumentos.....	57
Anexo 3: Formato del consentimiento informado	62
Anexo 4: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	64
Anexo 5: Prueba de normalidad.....	65
Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos sociodemográficos del personal de enfermería.	34
Tabla 2 Distribución de frecuencias del estrés laboral y sus dimensiones del personal de enfermería.	35
Tabla 3 Distribución de frecuencias del estilo de vida y sus dimensiones del personal de enfermería.	35
Tabla 4 Tabla cruzada del total de estrés laboral y sus dimensiones con estilo de vida del personal de enfermería.	36
Tabla 5 Correlación entre el estrés laboral y estilo de vida del personal de enfermería.....	37
Tabla 6 Correlación entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilo de vida del personal de enfermería.	38
Tabla 7 Correlación entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilo de vida del personal de enfermería.	39
Tabla 8 Correlación entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilo de vida del personal de enfermería.	40

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el estrés laboral y el estilo de vida en el personal de enfermería del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024. Se utilizó un método hipotético-deductivo, con enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. La muestra incluyó a 196 enfermeros. Se emplearon dos instrumentos: el "Maslach Burnout Inventory" para medir el estrés laboral y el cuestionario "Estilo de Vida Promotor de la Salud II (PEPSI II)" para evaluar el estilo de vida. Los resultados mostraron que el 65,3% del personal registró un nivel medio de estrés y el 34,7% un nivel alto; el 70,9% tenía un estilo de vida no saludable, y el 29,1% un estilo de vida saludable. Se encontró una relación significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida ($Rho\ Spearman = -0,997$; $p < 0,05$), indicando que niveles bajos de estrés se asocian con un estilo de vida saludable. También se halló relación entre la dimensión cansancio emocional y el estilo de vida ($Rho\ Spearman = -0,827$; $p < 0,05$), y entre despersonalización y estilo de vida ($Rho\ Spearman = -0,736$; $p < 0,05$), pero no entre realización personal y estilo de vida ($Rho\ Spearman = -0,046$; $p = 0,518$).

Palabras clave: Estrés laboral, estilo de vida, personal de enfermería.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between work stress and lifestyle in the nursing staff of the Carlos Lanfranco La Hoz Hospital, Puente Piedra, Lima-2024. A hypothetico-deductive method was used, with a quantitative, non-experimental, cross-sectional and correlational approach. The sample included 196 nurses. Two instruments were used: the “Maslach Burnout Inventory” to measure work stress and the “Health Promoting Lifestyle II (PEPSI II)” questionnaire to evaluate lifestyle. The results showed that 65.3% of the staff recorded a medium level of stress and 34.7% a high level; 70.9% had an unhealthy lifestyle, and 29.1% a healthy lifestyle. A significant relationship was found between work stress and lifestyle (Rho Spearman=-0.997; $p<0.05$), indicating that low levels of stress are associated with a healthy lifestyle. A relationship was also found between the emotional exhaustion dimension and lifestyle (Rho Spearman= -0.827; $p<0.05$), and between depersonalization and lifestyle (Rho Spearman=-0.736; $p<0.05$), but not between personal fulfillment and lifestyle (Rho Spearman=-0.046; $p=0.518$).

Key words: work stress, lifestyle, nursing staff.

INTRODUCCION

El estrés laboral y los estilos de vida del personal de enfermería son aspectos cruciales para mantener un entorno laboral seguro y productivo. El estrés es un desafío frecuente para los profesionales de la salud y puede influir negativamente en su rendimiento y bienestar. Además, el estilo de vida de los enfermeros puede afectar su habilidad para manejar el estrés y prevenir problemas de salud asociados con este.

El propósito de este estudio es determinar la relación que existe entre el estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024. Para realizar esta investigación se utiliza el método hipotético-deductivo, que permite formular hipótesis basadas en observaciones y experiencia y probarlas a través de conclusiones lógicas. Se analizan aspectos como la realización personal, cansancio emocional y la despersonalización como dimensiones del estrés laboral; y del estilo de vida la responsabilidad sanitaria, la actividad física, la nutrición, el crecimiento espiritual, las relaciones interpersonales y la gestión del estrés.

Se espera que este estudio ayude a mejorar la comprensión de la relación entre el estrés laboral y el estilo de vida en el personal de enfermería del hospital y proporcione recomendaciones para mejorar la calidad de vida y reducir el estrés laboral en este grupo profesional.

El estudio se divide en cinco secciones para facilitar su comprensión y presentación: problema, contexto teórico, enfoque metodológico, exposición y análisis de resultados, así como conclusiones y sugerencias. Al final, se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos del estudio.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El impacto del estrés laboral en la atención y la gestión de la salud se ha convertido en un tema importante en las últimas décadas debido a que el estrés es un gran desafío para las instituciones de salud (1). Entre el 10% y el 30% de los trabajadores, en América, han experimentado estrés o tensión, tanto por la carga excesiva de trabajo o a las situaciones y el entorno de trabajo, lo que ha derivado a un aumento en los casos de enfermedades ocupacionales y mentales, como la depresión (2). El estrés en el trabajo tiene un impacto significativo, puede afectar la salud física y mental, lo que puede aumentar el ausentismo laboral, las bajas laborales, la disminución de la productividad y posiblemente la pérdida de la calidad de los servicios brindados (3). Otras consecuencias del estrés laboral incluyen, la intención de abandonar el lugar de trabajo, la disminución de la satisfacción laboral, así como la atención, concentración y toma de decisiones pueden verse comprometidas (4).

Se ha reconocido los niveles altos de estrés del personal de Enfermería como un problema en el trabajo, estos deben enfrentarse a situaciones, la mayoría de ellas en condiciones desfavorables, lo cual puede afectar en la interacción del paciente y la familia, así como su estilo de vida (5). A pesar de que los profesionales de Enfermería brindan tiempo a fomentar hábitos saludables en los pacientes, se ha demostrado que estos profesionales no cumplen las pautas de salud pública en cuanto al comportamiento sedentario, la actividad física, la dieta y el consumo de alcohol y tabaco (6).

La calidad de vida de las personas que forman parte del sector enfermero se encuentran vinculados con conductas con un nivel de salud bajo, estando entre las características más resaltantes dietas bajas en salud, ausencia de actividades que terminan generando una condición

de salud ineficiente. Estos problemas que pueden experimentar pueden comprometer la calidad de atención médica que ofrecen y en última instancia, los resultados clínicos (7). Un estudio a enfermeras evidenció que el 25% tenía depresión, convirtiéndose en la principal razón de errores médicos, siendo estos la tercera causa de muerte en Estados Unidos, así mismo, se demostró que las enfermeras con una salud física y mental inapropiada poseían entre 26% y 71% más de probabilidades de realizar errores médicos que aquellas que tenían buena salud (8).

Según la OMS es un derecho fundamental tener entornos de trabajo seguros y saludables, además, el trabajador que se encuentra en un ambiente laboral sano tiene mejor rendimiento y productividad, así mismo, tiene más probabilidades de disminuir tensión y conflictos laborales. (9),

Como grupo profesional especial, los profesionales de Enfermería son una pieza importante de los hospitales, poseen la importante tarea de salvar vidas y promover la salud, sin embargo, muy pocas se preocupan por su propio bienestar cuando la salud de las ellos también deben ser apreciadas (10).

Abarcando la realidad del estudio, en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz en Lima se evidenciaron serios inconvenientes relacionados con el entorno laboral de estos profesionales. Dentro de este centro de salud, los principales desafíos identificados incluyen una sobrecarga de responsabilidades, horarios prolongados y la gestión frecuente de escenarios críticos, factores que inducen altos niveles de estrés en los trabajadores. Tal sintomatología únicamente no perjudica el bienestar cognitivo y físico del personal, sino que también tiene efectos adversos en sus patrones de vida, afectando áreas como la alimentación, la actividad física y el reposo necesario. Estos elementos, en conjunto, menoscaban la calidad del cuidado ofrecido a los pacientes y la salud integral del equipo de enfermería, resaltando la imperiosa necesidad de

mejorar estas difíciles condiciones laborales.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024?

1.2.2. Problemas específicos

- a. ¿Cuál es la relación del “estrés laboral en su dimensión realización personal” y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024?
- b. ¿Cuál es la relación del “estrés laboral en su dimensión cansancio emocional” y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024?
- c. ¿Cuál es la relación del “estrés laboral en su dimensión despersonalización” y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- a. Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

- b. Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.
- c. Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Esta investigación es significativa debido a su exploración del impacto del estrés laboral en el estilo de vida de los enfermeros. El estudio enriquece la comprensión de cómo el estrés influye en la salud física y mental, proporcionando una base teórica para formular estrategias que mejoren tanto las condiciones laborales como la calidad de vida de estos profesionales. En este contexto, se aplicó el Modelo del proceso transaccional del estrés de Lazarus y Folkman para analizar la variable de estrés laboral, y el Modelo de enfermería para promover el bienestar que permite analizar las variables en cuestión.

1.4.2. Metodológica

La metodología empleada juega un papel crucial en la construcción del conocimiento científico sobre la interrelación entre las condiciones laborales y el bienestar del personal de enfermería. Esta investigación tuvo un método idóneos que permitieron para explorar la relación entre estrés laboral y estilos de vida. Los instrumentos empleados incluyen el Maslach Burnout Inventory, para medir el estrés laboral, y el Cuestionario Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud II (PEPSI II), para evaluar los estilos de vida del personal de enfermería. De este modo, la relevancia de la metodología se encuentra en su capacidad para proporcionar

evidencia empírica que puede ser utilizada para informar políticas y prácticas en el ámbito de la salud ocupacional.

1.4.3. Práctica

Esta investigación fue crucial por su enfoque en mejorar las condiciones laborales y promover hábitos saludables entre los enfermeros. Su relevancia radicó en abordar el estrés ocupacional, que afecta directamente la calidad del cuidado al paciente. Prácticamente, el estudio propuso estrategias como programas de manejo del estrés y talleres de bienestar, contribuyendo a un ambiente laboral más saludable y una atención médica más eficaz.

1.5. Limitaciones de la investigación

- a. a. El tiempo disponible para finalizar el estudio fue corto, lo que requirió que el investigador gestionara cada etapa del proceso de manera eficaz.
- b. b. La realización del estudio implicó ciertos costos, los cuales fueron cubiertos en su totalidad por la autora.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Salinas (11) realizó su tesis de maestría en México en el año 2022, con el objetivo de “determinar la relación que existe entre estrés laboral y calidad de vida en personal de enfermería por niveles de atención en Puebla”. Como metodología, el enfoque fue cuantitativo y nivel correlacional, aplicando el cuestionario a 407 colaboradores. Los resultados demostraron un promedio de estrés laboral de 41.15 y de calidad de vida de 83.73. No se observaron diferencias significativas en estrés laboral por nivel de atención ($H = 1.920$, $p = .383$). Se detectaron diferencias en calidad de vida por nivel de atención ($H = 9.206$, $p = .010$) y edad ($H = 14.391$, $p = .001$). Las conclusiones señalaron que no existe una relación entre el estrés laboral y la calidad de vida, dado que el p-valor fue menor que .05.

Li et al. (12) desarrollaron un artículo científico en el 2021 en China, con el objetivo de “analizar la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida de las enfermeras quirúrgicas en Xinjiang, China. Como metodología, emplearon un enfoque cuantitativo y nivel correlacional, aplicando el cuestionario a 488 enfermeras. Los resultados mostraron una correlación negativa significativa entre el estrés laboral y la calidad de vida, evidenciada por un valor $r = -0.26$ y un valor $p = 0.006$. Como conclusión, se comprobó que un aumento en el estrés laboral tiene una relación con una disminución en la calidad de vida.

Santana et al. (13), en 2020, desarrollaron un estudio en Brasil con el objetivo de “identificar la presencia de estrés laboral y analizar la influencia de las características ocupacionales y sociodemográficas en los profesionales de enfermería de un Hospital universitario”. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño exploratorio,

abarcando una muestra de 124 profesionales y utilizando el Job Content Questionnaire (JCQ) como instrumento de medición. Los hallazgos indicaron que el 87,9% de los participantes eran mujeres y la edad promedio se situó en 40,2 años. Además, el 71,8% mostró algún nivel de exposición al estrés en el trabajo. Las conclusiones revelaron una asociación significativa entre el estrés laboral y los factores de apoyo social ($p=0,01<0,05$) y el departamento de trabajo ($p=0,01<0,05$).

Novaes et al. (14), en 2020, llevaron a cabo una investigación en Brasil con el objetivo de “analizar factores asociados al estrés laboral del personal de enfermería de servicios de salud de mediana complejidad”. Este estudio se caracterizó por un diseño transversal y exploratorio, incluyendo a 126 profesionales en la muestra y empleando el cuestionario de Demanda-Control de Karasek como herramienta de evaluación. Se encontró que el 77% del personal de enfermería reportó haber enfrentado situaciones de estrés en su entorno laboral, y un 81,7% indicó no participar en actividades físicas regularmente. Se determinó que hay una correlación positiva entre el estrés en el trabajo y la ausencia de actividad física ($p=0,157<0,25$).

Betancourt et al. (15), en Ecuador 2020, desarrolló una investigación con el objetivo de “determinar el estrés del personal de enfermería durante la pandemia de Covid-19”. En este estudio observacional, analítico y transversal se examinó a 24 enfermeros, a quienes se les administró un cuestionario adaptado. Los resultados indicaron que la exposición a la muerte, el sufrimiento y la alta carga laboral influyen significativamente en el estrés laboral. Se encontró que el estrés es más prevalente en las mujeres. Se recomienda un análisis más profundo de los estresores y las técnicas de confrontación actuales para reducir el riesgo de estrés en el personal de enfermería.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Montes (16) realizó su tesis de licenciatura en el 2023, con el objetivo de “determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el estilo de vida del personal de enfermería del Servicio de Medicina del Hospital III Goyeneche, Arequipa 2023”. Empleó un enfoque cuantitativo y nivel correlacional, aplicando el cuestionario a 30 enfermeras. Los hallazgos demostraron que el 76.7% del personal de enfermería presentó estrés laboral medio y el 23.3% bajo. El 56.7% tuvo un estilo de vida poco saludable frente al 43.3% que mantiene uno saludable. La correlación entre estrés y calidad de vida fue negativa con un Coeficiente R de Pearson de -0.375 y significancia de $p = 0.041$. Las conclusiones señalaron que existe una relación negativa y significativa entre las variables mencionadas.

Manco (17), en 2022, desarrolló una investigación en Perú con el objetivo de “determinar la relación entre los estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa El Salvador”. Este estudio se caracterizó por su enfoque no experimental, transversal y correlacional, evaluando a 80 empleados, tanto técnicos como licenciados. Se emplearon dos herramientas principales: el cuestionario de estrés laboral de Maslach y el cuestionario de estilo de vida desarrollado por Nola Pender. Los hallazgos mostraron que un 71,25% de los participantes no mantienen un estilo de vida saludable y un 53,75% experimentan altos niveles de estrés laboral. La investigación concluyó que existe una relación inversamente proporcional entre el estilo de vida y el estrés laboral, con un coeficiente Rho de -0,537 y un valor de p significativo de 0,00.

León (18), en 2020, desarrolló un estudio en Perú con el objetivo de “determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta durante la COVID – 19”. La investigación adoptó un enfoque

descriptivo y correlacional, analizando a 66 enfermeras mediante el uso del cuestionario de estrés laboral de Maslach, Schaufeli y Leiter, junto con el Perfil de Estilo de Vida de Nola Pender para evaluar hábitos de vida. Se encontró que el 48,5% de las enfermeras tenía un estilo de vida considerado no saludable, mientras que el 72,7% mostraba un nivel medio de estrés laboral. Los resultados indican una asociación negativa entre las referidas variables, siendo que los valores obtenidos fueron Rho de -0.695 y un valor de p igual a 0,00.

Gamarra (19), en 2020, ejecutó una investigación en Perú con el objetivo de “determinar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida saludable de los trabajadores de salud primer nivel atención de la micro Red Contumaza”. Este estudio cuantitativo, de diseño no experimental y nivel correlacional, incluyó a 152 trabajadores de salud. Se aplicaron dos herramientas de evaluación: el cuestionario Maslach Burnout Inventory para medir el estrés laboral y el cuestionario de Arrivillaga y Salazar para examinar los estilos de vida. Los datos obtenidos revelaron que el 77,7% de los trabajadores mantenía un estilo de vida saludable y el 84,2% mostró niveles bajos de estrés laboral. La conclusión del estudio indica que un estilo de vida saludable contribuye significativamente a reducir el estrés laboral en el personal de salud ($p=0,000$).

Palacios (20), en 2020, realizó una investigación en Perú con el objetivo de “Determinar la relación entre estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería en el Hospital Regional Moquegua”. Investigación prospectiva, de corte transversal y alcance correlacional; muestra de 50 trabajadores de enfermería; se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory para medir el estrés laboral y el cuestionario de Cynthia Marcos para evaluar los estilos de vida. Los resultados evidenciaron que el 56% de las enfermeras tienen estrés laboral bajo, el 88% presenta nivel medio en la dimensión cansancio emocional, en despersonalización y realización personal presentan nivel medio, el 72% y el 58% respectivamente; el 90% llevan un estilo de vida no saludable, el 66,0%

tiene actividad física no saludable, el 68% tiene descanso no saludable; mientras que, el 98% posee una nutrición no saludable. Se concluye que el nivel de estrés laboral no se relaciona significativamente con estilos de vida en el personal de enfermería ($X^2= 2,922$; $p=0,087$).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés laboral

1.2.1.1 Conceptos del estrés laboral

El estrés laboral está definido como un factor de riesgo que perturba el estado psicológico de un individuo, causado por respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y del comportamiento ante circunstancias con una alta exigencia laboral que excede los recursos propios y del trabajo, generando descontrol y consecuencias en la salud de los individuos (21). De igual manera se comprende como un hecho que termina perjudicando los procedimientos complejos del cerebro, a las emociones y la manera de pensar. Asimismo, sustenta que la brecha entre los requerimientos del trabajo y los recursos existentes provocaría estrés laboral desencadenando un estado negativo e insatisfecho de los individuos (22). Conocido también como un estado emocional procedente de factores externos que atribuyen demasiadas exigencias en el trabajo, sin embargo, no son concordantes a los recursos y capacidades de los trabajadores (23).

En ese sendero, el estrés laboral es un fenómeno con significativas consecuencias económicas y para la salud, debido a que es un proceso progresivo que es resultado de un medio de trabajo "tóxico", con altas exigencias laborales, presión intensa y poca libertad para tomar decisiones (24). Asimismo, el estrés laboral como la consecuencia de un desequilibrio entre los componentes estresantes del trabajo y las capacidades para afrontarlas del individuo, lo cual conlleva a efectos negativos para la salud (25). Cabe señalar que el estrés nace en distintos escenarios de la vida cotidiana, en el contexto laboral, representado por los presentes estímulos del

ambiente que causan respuestas fisiológicas tanto positivas como negativas, según la capacidad de adaptación de cada individuo (26).

1.2.1.2 Características del estrés laboral

Las causas del estrés laboral son la falta de apoyo organizacional, exceso laboral, desorganización (destaca la carencia de recursos, dinámicas de trabajo, comunicación inapropiada y relaciones sociales), horarios de trabajo prolongados, pocos empleados y condiciones físicas inadecuadas (temperatura, ambiente, etc.) donde se efectúan las actividades laborales (27,28).

La exposición a factores estresantes puede tener repercusiones negativas tanto a nivel individual como organizacional. Los efectos del estrés varían de persona a persona y no solo impactan al individuo, sino que también pueden afectar a quienes lo rodean. En el entorno familiar, esto puede traducirse en tensiones con hijos y parejas, así como problemas económicos. Socialmente, puede llevar al distanciamiento de colegas y amigos debido al aislamiento personal. En el plano personal, el estrés puede provocar problemas físicos y psicológicos, así como un aumento en el uso de medicamentos para mitigar los síntomas del estrés. En el entorno laboral, se observa una reducción del desempeño, trastornos en las relaciones con superiores y colegas, y una disminución en la satisfacción laboral del empleado (29).

Los síntomas incluyen cansancio, dolores de cabeza, tensión muscular, trastornos del sueño, irregularidades menstruales, y presión arterial alta, entre otros. Además, se observan alteraciones psicológicas y emocionales ya que cada individuo posee un límite específico de tolerancia hacia la irritación, el dolor, la baja autoestima, la depresión, el agotamiento y la frustración (30).

Los profesionales sanitarios enfrentan múltiples estresores laborales en su rutina diaria. Estos incluyen intensas cargas emocionales debido al contacto constante con enfermedades y

muerte, riesgo de agresiones en el trabajo, y exigencias físicas al mover o asistir a pacientes. Además, trabajan bajo la presión de horas extra, largos horarios, y escasez de personal. También experimentan falta de oportunidades para su desarrollo profesional, liderazgo deficiente, y un riesgo constante de contagio de enfermedades infecciosas o contacto con sustancias peligrosas. Finalmente, los conflictos entre sus responsabilidades laborales y personales, junto con horarios rotativos y la dificultad para separar el trabajo del tiempo libre, contribuyen significativamente a su estrés (31).

1.2.1.3 Factores

Existen cuatro elementos clave relacionados con el agotamiento profesional en los trabajadores de atención primaria: 1) la ausencia de autonomía respecto a las condiciones laborales y la toma de decisiones; 2) la presión por el tiempo que lleva a los médicos a sentir que solo se les reconoce por su rendimiento; 3) un ambiente laboral desorganizado e ineficaz que implica a los médicos en tareas administrativas y otras actividades rutinarias de manera inadecuada; y 4) la descoordinación de valores, misión, propósitos y remuneraciones entre médicos y gestores (32).

1.2.1.4 Teoría de enfermería aplicada

Modelo del proceso transaccional del estrés de Lazarus y Folkman

Creado en 1986, este modelo cognitivo examina las discrepancias entre la percepción individual y su ambiente, evaluando las condiciones del estrés y cómo una persona lo percibe, así como sus respuestas frente a un agente estresor que no puede manejar eficazmente. El modelo postula que el estrés es experimentado de manera única por cada individuo y detalla el grado de impacto que tiene el enfrentar estos estresores, los cuales interactúan de manera dinámica con las personas. Este modelo es complementado con la teoría de la adaptación persona – ambiente, ya que esta postula que el estrés está sujeta a las características del entorno del trabajo y la

disconformidad de estas con la persona, por lo tanto, se necesita un ambiente agradable y apropiado, además de que el individuo debe tener las capacidades para afrontar eficientemente las situaciones de estrés con el fin de desempeñarse prósperamente en el trabajo (33).

El modelo destaca la interacción entre la persona y su entorno, proponiendo que las reacciones al estrés están profundamente influenciadas por los procesos de valoración individual. Al enfrentarse a situaciones estresantes, una persona primero determina la importancia de estos estresores (evaluación primaria) y luego evalúa sus capacidades para manejar el estrés (evaluación secundaria). Se considera que estas valoraciones, tanto primarias como secundarias, afectan las técnicas de afrontamiento que el individuo decide emplear. Dichas técnicas de afrontamiento influyen tanto en la reacción inmediata al estrés como en la salud a largo plazo, el bienestar psicológico y la integración social del individuo. De esta manera, este modelo propone que el estrés es la consecuencia del vínculo que tiene la persona con su entorno, donde la evaluación cognitiva del individuo determina si un evento específico es percibido como estresante. En el caso de esta investigación, se investiga cómo evalúan las demandas laborales y los recursos disponibles, y cómo esta evaluación influye en sus respuestas de estrés y, consecuentemente, en sus elecciones de estilo de vida. La investigación se centra en entender estos procesos de evaluación y respuesta para determinar cómo afectan el bienestar y la salud del personal (34).

1.2.1.5 Evolución histórica del estrés laboral

El término "estrés" deriva del vocablo griego "estrigeree", que significa inducir tensión. Este concepto empezó a ser usado en el siglo XIV. De acuerdo con Selye, los físicos adoptaron esta palabra para describir la presión que se aplica sobre un objeto. A lo largo de los años, el término ha adoptado diversas formas en inglés, como stress, straisse y stresse. Claude Bernard fue el primero en esbozar una idea sobre el estrés, proponiendo que los cambios externos en el ambiente

pueden afectar al organismo, y subrayando la importancia de mantener un equilibrio en el individuo (35).

En su investigación, destacó que el estrés podría entenderse como una reacción ante agentes provocadores que denominó estresores. A través de experimentos con ratas de laboratorio sometidas a ejercicios físicos intensos, observó un aumento en la producción de hormonas suprarrenales, fenómeno que llamó estrés biológico. Hoy en día, el estudio del estrés no se limita solo al campo de la Medicina, sino que también ha sido incorporado en las áreas de Biología y Psicología (36).

1.2.1.6 Instrumentos del estrés laboral

El cuestionario de estrés laboral de Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) está diseñado para evaluar el estrés en profesionales de la salud. Compuesto por 22 ítems distribuidos en una escala de siete puntos, el instrumento se divide en tres dimensiones: cansancio emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y realización personal (8 ítems). Los puntajes varían de un mínimo de 0 a un máximo de 132, donde una puntuación más alta indica un nivel más elevado de estrés laboral.

1.2.1.7 Dimensiones del estrés laboral

Cansancio emocional

Surge como consecuencia del agotamiento de energía y el deterioro físico del empleado, además del desbalance entre lo que el trabajador espera y lo que efectivamente obtiene, lo cual a menudo se manifiesta como cansancio al concluir la jornada de trabajo. Por lo tanto, la carga de trabajo y las exigencias temporales causan que los empleados experimenten un declive gradual en su energía. Esto se agrava cuando el trabajador no ha desarrollado suficientemente sus habilidades para completar las tareas asignadas por su supervisor en un plazo más corto; como resultado, se

acelera el incremento del agotamiento emocional entre los empleados (37).

Despersonalización

Referido a una percepción perturbada del individuo, puede tener respuestas de frialdad, indiferentes a los cuidados y servicios profesionales, impersonalización y una respuesta de defensa ante las demandas laborales, además de sentirse “apartado” de sus pensamientos o de su propio cuerpo, sintiéndose un observador externo (38). En ese sentido, la despersonalización lleva a la formación de actitudes negativas hacia los compañeros de trabajo, lo que resulta en comportamientos y reacciones que reflejan esos sentimientos adversos (39).

Realización personal

Comprende los elementos asociados a la realización profesional, es decir, expresiones de satisfacción, logros y éxito profesionalmente, tratando los problemas emocionales con mucha tranquilidad y calma (40). En ese sentido, se refiere a una percepción desfavorable sobre el rendimiento tanto profesional como individual, lo que resulta en una evaluación negativa de las habilidades y actitudes hacia el trabajo (41). Para finalizar, debido a una baja realización personal, el individuo percibe que no puede progresar, lo que impacta negativamente en su autovaloración y realización personal, optando por alejarse para evitar más angustia (42).

2.2.2. Estilo de vida

2.2.2.1 Conceptos de estilo de vida

Los estilos de vida son un conjunto de actitudes y diferentes comportamientos que las personas practican y desarrollan conscientemente y de manera voluntaria, además se reconoce como un determinante fundamental de la salud, que, a su vez, puede ser alterado por cambios de clase económica, social y cultural (43).

Los estilos de vida simbolizan la forma de vivir de las personas, además de considerarse como factores que intervienen en la salud de las personas, por lo tanto, es necesario conocer cómo actúan en la prevención y desarrollo de enfermedades teniendo en cuenta que representa un costo-beneficio favorable (44).

Los estilos de vida comprenden un grupo de elecciones de conductas a partir de opciones dadas, en relación con la interacción que se da entre los esquemas individuales de comportamiento, los factores, culturales, sociales y económicos, además, puede referirse a la manera de vivir en la que confluyen aspectos psicológicos, culturales, económicos y sociales que se relaciona con la salud del individuo, por lo tanto, pueden transformarse en factores de riesgo para la salud (45). De esta manera, son actitudes de un individuo que adquiere durante la duración de su vida, por lo que el componente familiar influencia en el estilo de vida que cada individuo mantenga, es decir, desde pequeños, cada uno se va adecuando a la manera de vivir de sus padres, hermanos y su entorno (46).

Los estilos de vida forman un compromiso tanto personal como social, de tal manera que se consigue satisfacciones esenciales y mejora en la calidad de vida de las personas, del mismo modo, el estilo de vida de un trabajador tiene semejanza a las situaciones de su ambiente laboral y la toma de decisiones que pueda desarrollarse, por lo tanto, mantener un estilo de saludable en el entorno laboral permite a los trabajadores aumentar su productividad, satisfacción y logros profesionales (47).

2.2.2.2 Tipos de estilo de vida

Estilos de vida saludable

Consiste en una serie de hábitos, comportamientos y actitudes, tanto a nivel individual como colectivo, que impactan en la salud, facilitando el logro de bienestar físico, mental y social.

Algunos de los principales estilos de vida saludables incluyen:

- Controlar y minimizar conductas de riesgo.
- Encontrar significado en la vida estableciendo y persiguiendo objetivos y metas, así como fomentando el deseo de superación personal.
- Ejercitar valores de convivencia con una actitud positiva y empleando una comunicación efectiva.
- Aprovechar el tiempo libre de manera consciente para el propio disfrute.

Estilo de vida no saludable

Caracterizados se manifiestan en la salud a través de condiciones como obesidad y estrés, lo que conduce a daños en la salud (49).

Los siguientes son ejemplos de estos comportamientos:

- Consumo de una dieta poco saludable y falta de actividad física.
- Higiene personal deficiente.
- Manejo ineficaz del estrés.
- Perturbación del patrón de sueño.
- Gestión inadecuada del estrés.
- Problemas en las relaciones interpersonales.

2.2.2.3 Teoría de enfermería aplicada

Modelo de promoción de la salud

Este modelo, desarrollado por Nola Pender, aborda la complejidad de los individuos en interacción con su entorno y ofrece una explicación del comportamiento saludable fundamentada en la experiencia del desarrollo conductual. Incorpora perspectivas de las ciencias de la salud, particularmente de la enfermería, orientadas a asistir a las personas en la consecución de bienestar y mejora de la salud. Su objetivo es facilitar la realización del potencial humano y discernir los factores que afectan los comportamientos saludables. Este enfoque resalta la interacción entre paciente y enfermera, reconociendo la influencia del entorno en la promoción de la salud. Así, Pender subraya la importancia del rol de las enfermeras en la prestación de servicios de promoción de la salud para la población (50).

Este modelo investiga comportamientos de promoción de la salud y percepciones sobre estilos de vida saludables. Este modelo se inspira en la teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura, centrándose en autocreencias como la autoevaluación, la autoatribución y la autoeficacia. También se integra con el modelo de Motivación Humana Expectancy Valuation de Feather, que relaciona el comportamiento con la búsqueda de beneficios. Pender define el rol de la enfermería como facilitador del autocuidado en las personas. Su modelo es aplicable a diversas poblaciones y contextos y se estructura en tres componentes principales: características y experiencias individuales previas, conocimientos y sentimientos sobre la conducta deseada, y los resultados de dicha conducta (51).

En la investigación, este modelo se aplica para examinar cómo las creencias individuales sobre la salud y el estrés impactan en los comportamientos de cuidado personal. Este modelo identifica que las percepciones personales de los riesgos y beneficios asociados con ciertos estilos

de vida influyen en la adopción de hábitos saludables o no saludables. Así, se relaciona directamente con la forma en que el personal de enfermería gestiona su estrés y opta por comportamientos específicos de salud en respuesta a su ambiente laboral.

2.2.2.4 Evolución histórica de los estilos de vida

El concepto de "estilo de vida" fue introducido por el psiquiatra austriaco Alfred Adler, quien lo usó para describir la naturaleza fundamental de una persona que se desarrolla durante la infancia. Adler ilustró esta idea en su libro de 1929, "El caso de la señorita R.". Desde 1961, según el Diccionario Etimológico en Línea, el término se refiere al patrón inconsciente, único y recurrente con el que una persona afronta o evita las responsabilidades esenciales de la vida, como el amor, la amistad y el trabajo. El estilo de vida se forma en la infancia y tiende a ser constante a lo largo de la vida, a menos que se altere a través de terapia (52).

2.2.2.5 Instrumentos sobre estilo de vida

El Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), desarrollado por Nola Pender en 1996, evalúa cuantitativamente el estilo de vida saludable de una persona. Consiste en 48 ítems de tipo Likert que siguen un único esquema de respuesta y abarcan cuatro niveles. Los puntajes varían desde un mínimo de 48 hasta un máximo de 144, siendo los puntajes más altos indicativos de un mejor estilo de vida.

2.2.2.6 Dimensiones de estilo de vida

Responsabilidad sanitaria

Referido al sentido de responsabilidad por el bienestar individual como social, comprendiendo educarse para alcanzar una vida saludable mediante la búsqueda de información y ayuda profesional (53).

Actividad física

Es un tipo de movimiento corporal que se puede realizar en un determinado momento, puede ser en el entorno laboral o en un momento de ocio, esta actividad es promocionada como una estrategia de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas al sedentarismo o envejecimiento (54). De este modo, la actividad física se caracteriza por actividades dinámicas que involucran múltiples grupos musculares por un mínimo de 30 minutos, tres días a la semana, ejecutándose a un nivel de intensidad que alcanza el 60% del máximo consumo de oxígeno (55).

Nutrición

Es un conjunto de instrucciones para la ingesta de alimentos esenciales para la salud, crecimiento y reposo del individuo, con la finalidad de llevar una vida saludable (54). En ese sentido, la nutrición comprende una serie de procedimientos y reacciones a través de los cuales los organismos obtienen del entorno las sustancias químicas requeridas para su crecimiento, reproducción y aprovechamiento de energía (56).

Crecimiento espiritual

Es el desarrollo de elementos internos para lograr una conexión consigo mismo y el universo, partiéndose del escenario real del individuo, de sus intranquilidades, luchas, incógnitas y expectativas (57). Por ello, el crecimiento espiritual se entiende generalmente como una metamorfosis "de interior hacia exterior" en la medida que un seguidor colabora con la gracia divina (58).

Relaciones interpersonales

Son una parte primordial de la vida en una sociedad, son las relaciones que se establecen al menos entre dos personas, esto permite conocer a otros y así mismo (59). De este modo, las

relaciones interpersonales comprenden las aptitudes que una persona tiene para relacionarse y presentarse ante otros en un contexto social, y es crucial que estas se cultiven de forma que promuevan una coexistencia armoniosa con aquellos en su círculo familiar, social y profesional (60).

Gestión del estrés

El estrés se caracteriza por ser una experiencia de tensión y agotamiento que impacta adversamente en el individuo, quien necesita gestionar adecuadamente esta tensión para preservar su bienestar emocional y físico. Para enfrentar situaciones estresantes eficazmente, la persona debe emplear su inteligencia emocional y diversos recursos (61). La finalidad principal de la gestión del estrés consiste en asistir a las personas para controlar los elementos potencialmente estresantes que pueden impactarlas, así como los efectos emocionales, fisiológicos y de salud que se derivan de dichos elementos, buscando modificar sus reacciones emocionales ante estos estresores (62).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.2. Hipótesis general

- Ho: No existe relación significativa entre el estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.
- H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

2.3.3. Hipótesis específicas

- H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital

Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

- H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.
- H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

En el presente estudio se utilizó el método hipotético-deductivo porque el investigador formuló preguntas del problema, los objetivos e hipótesis sobre un fundamento teórico; a partir de ello, se contrastaron las hipótesis de investigación para aceptarlas o rechazarlas (63).

3.2. Enfoque investigativo

Fue cuantitativo ya que se abordaron preguntas de investigación cuyas respuestas se basaron en la recolección y análisis de datos. Se realizó una medición de las variables y sus dimensiones utilizando estadística descriptiva e inferencial (64).

3.3. Tipo de investigación

Este estudio fue de tipo aplicado; puesto que, estuvo orientada a la atención de un problema en específico a partir del conocimiento obtenido de los resultados del estudio (65).

3.4. Diseño de la investigación

Fue no experimental por cuanto se hizo una observación, medición y análisis de las variables sin alterarlas. Por otro lado, la investigación fue de corte transversal debido a que los datos fueron recogidos durante un período de tiempo determinado; además, la investigación fue de nivel correlacional debido a que se estableció asociación o relación entre las variables (66).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

Una población es un conjunto de casos con características similares y que comparte un mismo espacio o lugar (67). La población la conformaron 398 personal de enfermería, entre profesionales y técnicas, que trabajan en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

3.5.2. Muestra

La muestra estuvo compuesta por 196 personal de enfermería, entre profesionales y técnicas, que trabajan en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

La fórmula fue:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{(N - 1) \alpha^2 + Z^2 \times p \times q}$$

N: 398 personal de enfermería.

Z: 1,96

p: Proporción para obtener un tamaño de muestra más conservador, 0,5

q: 1-p

α : Margen de error esperado = 0,09

Reemplazando los valores en la fórmula:

$$n = \frac{398 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{(398 - 1)0,09^2 + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5} \cong 196$$

Criterios de Inclusión:

- Enfermeros que deseen participar en el estudio y que firman el consentimiento informado.
- Enfermeros que se encuentre laborando en el momento de la encuesta

Criterios de Exclusión:

- Personal de enfermería que no deseen participar en el estudio y que no firman el consentimiento informado.
- Personal de enfermería que al momento de aplicar los referidos cuestionarios estén en descanso.

3.5.3. Muestreo

Muestreo aleatorio simple, se recolecto información hasta completar el tamaño de la muestra.

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estrés laboral	Es un riesgo que afecta la salud psicológica de la persona, originado por reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales frente a situaciones de alta demanda en el trabajo que superan las capacidades y recursos disponibles, resultando en un desequilibrio y efectos adversos en la salud del individuo (68).	Para evaluar el estrés laboral se utilizará el cuestionario Inventario para medir el estrés laboral (MBI) que consta de 22 preguntas dividido en tres dimensiones, las escalas valorativas se calcularan para el total de las puntuaciones y para cada una de las tres dimensiones del instrumento.	Realización personal Cansancio emocional Despersonalización	<ul style="list-style-type: none"> – Sentimientos de autoeficacia – Sentimiento de satisfacción personal – Sensación de agotamiento emocional – Actitudes de frialdad y distanciamiento 	Ordinal	Bajo (22-41) Medio (42-75) Alto (76-110)
Estilo de vida	Los estilos de vida representan una serie de comportamientos y actitudes que los individuos adoptan y cultivan de forma consciente y voluntaria. Se consideran un determinante crucial para la salud y pueden variar en respuesta a cambios en la situación económica,	Para valorar el estilo de vida se empleará el cuestionario de Estilos de Vida II (PEPSI II) que cuenta con 52 preguntas dividido en seis dimensiones, las escalas valorativas se calcularan para el total de las puntuaciones y para cada	Responsabilidad sanitaria Actividad física Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> – Consultas con profesionales de la salud – Búsqueda de información sobre buena salud. – Realización de actividades físicas – Monitoreo de pulso cardiaco. – Número de porciones por tipo de alimentos. 	Ordinal	No saludable (52-130) Saludable (131-208)

social y cultural de una persona (69).	una de las seis dimensiones del instrumento.	Crecimiento espiritual	<ul style="list-style-type: none">– Metas a largo plazo en la vida.– Propósito en la vida.
		Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none">– Búsqueda de apoyo y relaciones con personas allegadas.
		Gestión del estrés	<ul style="list-style-type: none">– Mecanismos de manejo y control del estrés.

3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica de encuesta se emplea mayormente como técnica de estudio debido a que facilitan una recopilación y procesamiento de datos pronta y eficaz (70). En este estudio se utilizó la encuesta para la recogida de los datos.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Variable Estrés laboral

El instrumento utilizado para medir el estrés laboral fue el “Maslach Burnout Inventory”, creado por Maslach y Jackson en 1981. Este consta de 22 ítems repartidos en tres dimensiones: realización personal, cansancio emocional y despersonalización. El cuestionario es estructurado y emplea una escala politómica tipo Likert que varía desde "Nunca=1" hasta "Diariamente=6". Se administra de manera individual y autoadministrada, con una duración aproximada de 10 minutos. Los resultados del cuestionario se clasifican en tres niveles de estrés: Bajo (22-41), Medio (42-75) y Alto (76-110).

Variable Estilos de vida

Para evaluar los estilos de vida se utilizó el Cuestionario Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud II (PEPSI II), desarrollado por Susan Noble Walker en 1995. Este consta de 52 preguntas distribuidas en seis dimensiones: responsabilidad en la salud, actividad física, nutrición, desarrollo espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. El cuestionario tiene un formato estructurado con una escala tipo Likert politómica (1=Nunca, 2=Algunas veces, 3=Frecuentemente, 4=Rutinariamente). Se completa de manera individual y autoadministrada, y toma entre 15 a 20 minutos. La evaluación total se divide en dos categorías: No saludable (52-130) y Saludable (131-208).

3.7.3. Validación

Inventario de Maslach Burnout Inventory (MBI)

En un estudio realizado en México sobre validación del Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y aplicado a profesionales de enfermería, se realizó un análisis factorial confirmatorio para probar la validez del instrumento, se demostró que el cuestionario posee una estructura factorial confirmatoria de tres dimensiones que explican la varianza en un 99%, siendo así, un instrumento válido para su uso en estudios dirigidos a personal de enfermería (71). Asimismo, en una investigación realizada en Perú sobre el clima organizacional y el estrés laboral del personal de enfermería de un hospital público, se validó el instrumento mediante juicio de expertos quienes evaluaron el instrumento tomando en cuenta los criterios de claridad, relevancia y pertinencia (72).

Cuestionario Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud II (PEPSI II)

En una investigación realizada en EE.UU. para evidenciar la validez del Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud II entre estudiantes de enfermería, mediante un análisis factorial confirmatorio se obtuvo un índice de bondad de ajuste igual a 0,72, un error cuadrático medio de aproximación igual a 0,074, un índice de bondad de ajuste de parsimonia igual a 0,67 y un índice de ajuste comparativo igual a 0,76, lo que demostró la validez del instrumento (73). En otro estudio, realizado para determinar la validez del PEPSI II en estudiantes de una universidad peruana, la validez de contenido se probó por juicios de expertos a través del coeficiente de concordancia W de Kendall, con un valor de 0,78 para el criterio de claridad, 0,70 para coherencia, 0,76 para relevancia y 0,71 para suficiencia (74).

3.7.4. Confiabilidad

Inventario de Maslach Burnout Inventory (MBI)

En relación a la confiabilidad del instrumento MBI, en el estudio realizado en México evidenciaron una consistencia interna de alfa de Cronbach igual a 0,84, resultando un instrumento fiable (71). Además, en la investigación sobre el clima organizacional y el estrés laboral del personal de enfermería de un hospital público peruano, el instrumento MBI obtuvo un valor de alfa de Cronbach igual 0,725 (72).

Cuestionario Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud II (PEPSI II)

Respecto a la confiabilidad del instrumento PEPSI II, mediante un análisis factorial exploratorio y el índice de alfa de Cronbach con un valor igual a 0,929, demostró una alta consistencia interna del cuestionario (73). Por otro lado, en un estudio realizado en Perú se comprobó que la confiabilidad del cuestionario obtuvo un alfa de Cronbach igual a 0,81 (74).

3.8. Procesamiento y análisis de datos

- La organización y análisis de los datos se llevaron a cabo de la siguiente manera:
- Antes de utilizar el instrumento, se preparó una lista con los correos electrónicos del personal de enfermería del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, quienes conformaron la unidad de análisis. Se les informó sobre los propósitos y el alcance del estudio, y se les presentó el consentimiento informado.
- El tratamiento de los datos comenzó con una verificación de calidad de las encuestas completadas, examinando el contenido para detectar aquellas que tenían preguntas no respondidas u omitidas.
- Tras completar la recolección de la muestra, los datos se ingresaron en una hoja de cálculo de Excel y luego se transfirieron al software estadístico SPSS versión 26. En este software,

se etiquetaron las variables y se categorizaron adecuadamente.

- Se procedió a calcular las puntuaciones y los niveles de las variables analizadas; utilizando la puntuación total, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para verificar la normalidad en la distribución de las variables.
- Basándose en los resultados, se eligió el coeficiente Rho de Spearman para probar las hipótesis de la investigación. Se crearon tablas y gráficos que se acompañaron con análisis e interpretaciones detalladas, utilizando la prueba de Rho de Spearman para evaluar la correlación entre las variables y las dimensiones establecidas.

3.9. Aspectos éticos

Son esenciales en una investigación, y es crucial tenerlos presentes durante el desarrollo del estudio, en ese sentido, los principios que se deben tener en cuenta al llevar a cabo son:

3.9.1. Principio de autonomía

Se fundamenta en el reconocimiento de las habilidades de la persona para tomar decisiones y actuar de acuerdo con su propia voluntad. Se asume que las personas tienen libertad para definir sus propios objetivos y elegir el camino a seguir. Este principio fue aplicado al ofrecer a los participantes el consentimiento informado, dándoles la opción de decidir libremente si deseaban formar parte del estudio o no (75).

3.9.2. Principio de beneficencia

Está relacionado con la responsabilidad ética de ayudar a los demás para mejorar su calidad en el entorno diario, la comunicación entre pares y las iniciativas en beneficios de aquellos que terminen siendo partícipes del estudio. Este principio se evidenció al buscar el bienestar de los participantes en la investigación (76).

3.9.3. No maleficencia

Este principio implica la responsabilidad de no causar daño a los demás y se aplica en campos de la bioética. Exige que los investigadores actúen de manera ética, garantizando que la salud física y emocional de los participantes no se vea comprometida durante el desarrollo del estudio (77).

3.9.4. Principio de justicia

Este concepto se refiere a la idea de tratar a las personas de manera justa y equitativa, sin hacer distinciones basadas en características personales. Este principio se aplicó al garantizar que todos los participantes de la investigación fueran tratados de manera imparcial, justa y equitativa (78).

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1 *Datos sociodemográficos del personal de enfermería.*

Variables (n=196)	N°	%
Edad		
De 19 a 29 años	43	21,9
De 30 a 44 años	106	54,1
De 45 a 59 años	44	22,4
De 60 a 63 años	3	1,5
Sexo		
Femenino	156	79,6
Masculino	40	20,4
Estado civil		
Casado(a)	66	33,7
Conviviente	36	18,4
Soltero(a)	89	45,4
Otro	5	2,6
Tipo de contrato		
Nombrado(a)	67	34,2
CAS	72	36,7
Otro	57	29,1

El perfil sociodemográfico del personal de enfermería corresponde a un adulto joven de 30 a 44 años (54,1%) de sexo femenino (79,6%) de estado civil soltera (45,5%) y en su mayoría trabajando bajo el régimen Contrato Administrativo de Servicios – CAS (36,7%) Decreto Legislativo N°1057.

Tabla 2 Distribución de frecuencias del estrés laboral y sus dimensiones del personal de enfermería.

Dimensiones del Estrés laboral	Niveles o rangos					
	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Realización personal	14	7,1	17	8,7	165	84,2
Cansancio emocional	32	16,3	57	29,1	107	54,6
Despersonalización	43	21,9	47	24,0	106	54,1
Estrés laboral	0	0,0	128	65,3	68	34,7

El personal de enfermería, en su mayoría registran niveles de estrés medio (65,3%); aun así, un porcentaje importante presentó alto nivel de estrés (34,7%). La evaluación de sus dimensiones evidencia que el personal de enfermería registra alto nivel de estrés laboral en todas las dimensiones, pero sobre todo en la dimensión realización personal (84,2%).

Tabla 3 Distribución de frecuencias del estilo de vida y sus dimensiones del personal de enfermería.

Dimensiones de Estilo de vida	Niveles o rangos			
	No saludable		Saludable	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Responsabilidad sanitaria	140	71,4	56	28,6
Actividad física	172	87,8	24	12,2
Nutrición	164	83,7	32	16,3
Crecimiento espiritual	74	37,8	122	62,2
Relaciones interpersonales	143	73,0	53	27,0
Gestión del estrés	167	85,2	29	14,8
Estilo de vida	139	70,9	57	29,1

El personal de enfermería en su mayoría registra estilo de vida no saludable (70,9%); mientras que, el 29,1% tiene un estilo de vida saludable. La evaluación de las dimensiones del estilo de vida reveló que el personal de enfermería tiene en su gran mayoría un estilo de vida no saludable, con excepción de la dimensión crecimiento espiritual (62,2%).

Tabla 4 Tabla cruzada del total de estrés laboral y sus dimensiones con estilo de vida del personal de enfermería.

		Estilo de vida			Total
		No saludable	Saludable		
Estrés laboral	Bajo	Recuento	0	0	0
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%
	Medio	Recuento	71	57,0	128
		% del total	36,2%	29,1%	65,3%
	Alto	Recuento	68	0,0	68
		% del total	34,7%	0,0%	34,7%
Total		Recuento	139	57,0	196
		% del total	70,9%	29,1%	100,0%
Dimensión Realización personal	Bajo	Recuento	2	12	14
		% del total	1,0%	6,1%	7,1%
	Medio	Recuento	12	5,0	17
		% del total	6,1%	2,6%	8,7%
	Alto	Recuento	125	40,0	165
		% del total	63,8%	20,4%	84,2%
Total realización personal		Recuento	139	57,0	196
		% del total	70,9%	29,1%	100,0%
Dimensión Cansancio emocional	Bajo	Recuento	0	32	32
		% del total	0,0%	16,3%	16,3%
	Medio	Recuento	40	17,0	57
		% del total	20,4%	8,7%	29,1%
	Alto	Recuento	99	8,0	107
		% del total	50,5%	4,1%	54,6%
Total, cansancio emocional		Recuento	139	57,0	196
		% del total	70,9%	29,1%	100,0%
Dimensión Despersonalización	Bajo	Recuento	8	35	43
		% del total	4,1%	17,9%	21,9%
	Medio	Recuento	33	14,0	47
		% del total	16,8%	7,1%	24,0%
	Alto	Recuento	98	8,0	106
		% del total	50,0%	4,1%	54,1%
Total, despersonalización		Recuento	139	57,0	196
		% del total	70,9%	29,1%	100,0%

Se observó que el 36,2% del personal de enfermería presenta un nivel medio de estrés

laboral y un estilo de vida no saludable, mientras que el 29,1% tiene un nivel medio de estrés y un estilo de vida saludable. Además, el 34,7% reporta un nivel alto de estrés y un estilo de vida no saludable. En cuanto a las dimensiones de la variable estrés laboral, se encontró que el 63,8% del personal experimenta un alto nivel de estrés en la dimensión de realización personal, junto con un estilo de vida no saludable; el 60,5% presenta un alto nivel de estrés en la dimensión de cansancio emocional, acompañado de un estilo de vida no saludable; y el 50,0% muestra un alto nivel de estrés en la dimensión de despersonalización, también asociado a un estilo de vida no saludable.

4.1.2 Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre el estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$.

Prueba estadística: Rho de Spearman (ver prueba de normalidad anexo 5).

Tabla 5 Correlación entre el estrés laboral y estilo de vida del personal de enfermería.

Correlaciones		Estés laboral	Estilo de vida
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	-0,997**
	Estés laboral		0,000
	Sig. (bilateral)		
	N	196	196
Estilo de vida	Coefficiente de correlación	-0,997**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	196	196

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión y conclusión: El coeficiente de correlación de Spearman es -0,997, lo que indica una correlación negativa y muy fuerte entre el estrés laboral y el estilo de vida. Dado que el valor

de p es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula (H_0), lo que confirma la existencia de una relación significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida en el personal de enfermería del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, en el distrito de Puente Piedra. Esto implica que, a mayor nivel de estrés laboral, la calidad del estilo de vida es menor, y viceversa.

Hipótesis específica 1

H_0 : No existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

H_1 : Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$.

Prueba estadística: Rho de Spearman (ver prueba de normalidad anexo 5).

Tabla 6 Correlación entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilo de vida del personal de enfermería.

		Correlaciones	Realización personal	Estilo de vida
Rho de Spearman	Realización personal	Coefficiente de correlación	1,000	-0,046
		Sig. (bilateral)		0,518
		N	196	196
	Estilo de vida	Coefficiente de correlación	-0,046**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,518	
		N	196	196

Decisión y conclusión: el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es -0,046; por consiguiente, la correlación es muy débil y negativa entre la dimensión realización personal y estilo de vida. El valor de p es mayor a 0,05; por esta razón, no se rechaza H_0 , es decir no existe relación

significativa entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz del distrito de Puente Piedra. Esto implica que no hay una relación clara o relevante entre el nivel de realización personal y la calidad del estilo de vida en esta muestra específica.

Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$.

Prueba estadística: Rho de Spearman (ver prueba de normalidad anexo 5).

Tabla 7 Correlación entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilo de vida del personal de enfermería.

		Correlaciones	Cansancio emocional	Estilo de vida
Rho de Spearman	Cansancio emocional	Coeficiente de correlación	1,000	-0,827**
		Sig. (bilateral)		0,000
	Estilo de vida	N	196	196
		Coeficiente de correlación	-0,827**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	196	196

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión y conclusión: el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es -0,827; por consiguiente, la correlación es muy fuerte y negativa entre la dimensión cansancio emocional y

estilo de vida. El valor de p es menor a 0,05; por esta razón no se rechaza H_0 , es decir existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz del distrito de Puente Piedra. Esto significa que a medida que aumenta el cansancio emocional, hay una tendencia a que el estilo de vida sea menos saludable, o viceversa.

Hipótesis específica 3

H_0 : No existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

H_1 : Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$.

Prueba estadística: Rho de Spearman (ver prueba de normalidad anexo 5).

Tabla 8 Correlación entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilo de vida del personal de enfermería.

Correlaciones		Despersonalización	Estilo de vida
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	-0,736**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	196	196
	Coefficiente de correlación	-0,736**	1,000
Estilo de vida	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	196	196

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión y conclusión: el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es -0,736; por consiguiente, la correlación es considerable y negativa entre la dimensión despersonalización y

estilo de vida. El valor de p es menor a 0,05; por esta razón, no se rechaza H_0 , es decir existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz del distrito de Puente Piedra. Esto implica que, a mayor nivel de despersonalización experimentada por los individuos, peor es la calidad de su estilo de vida, o viceversa

4.1.3 Discusión de resultados

Respecto a la variable estrés laboral, una gran cantidad de personas que forman parte del sector enfermero y que fueron evaluados han registrado un nivel de estrés medio; a nivel de sus dimensiones, más de la mitad del personal de enfermería obtuvieron niveles alto de estrés laboral, siendo la dimensión realización personal la que más porcentaje obtuvo. Estos resultados son similares a los de Montes (16), cuyos resultados demostraron que la correlación entre estrés y calidad de vida fue negativa con un Coeficiente R de Pearson de -0.375 y significancia de $p = 0.041$. Las conclusiones señalaron que existe una relación negativa y significativa entre las variables mencionadas.

Por otro lado, los resultados difieren con los de Palacios (20), cuya investigación evidenció que la mayoría del personal de enfermería tienen estrés laboral bajo (56,0%); también, los resultados no coinciden con los de Gamarra (19), quien en su investigación mostró que la mayoría de los trabajadores de salud presentó un nivel bajo de estrés (84,2%); asimismo, los resultados no son similares a los Manco (17), quien en su estudio reveló que la mayoría del personal de enfermería presentó nivel alto de estrés laboral (53,8%).

En relación a la variable estilo de vida, un aproximado de 7 de cada 10 de enfermeros tiene vida no saludable; a nivel de sus dimensiones, se observó que la gran mayoría del personal de enfermería presenta una vida no saludable en todas sus dimensiones con excepción de la dimensión crecimiento espiritual. Estos resultados son parecidos a los de Manco (17) quien en su estudio sobre la relación entre los estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, encontró que aproximadamente 7 de cada 10 personal de enfermería presenta estilo de vida no saludable (71,3%). Igualmente, los resultados coinciden con los de Palacios (20), quien, en su investigación sobre la relación entre estrés laboral y estilos de

vida en el personal de enfermería en el Hospital Regional Moquegua, encontró que 9 de cada 10 personal de enfermería llevan un estilo de vida no saludable (90,0%). En cambio, los resultados difieren con los de Gamarra (19), quien en su estudio sobre la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida saludable de los trabajadores de salud primer nivel atención de la micro Red Contumazá, demostró que aproximadamente 8 de cada 10 trabajadores de salud presentó estilo de vida saludable (77,7%).

Los resultados de este estudio confirman la existencia de una relación entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal de enfermería del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, en Puente Piedra, Lima, 2024 ($Rho = -0,997$; $p < 0,05$). Estos hallazgos respaldan la teoría de Callista Roy, quien sostiene que las personas responden activamente a los cambios del entorno, y que la mejora en la atención al paciente está ligada a un adecuado manejo del estrés laboral y a una mejor calidad de vida del personal de enfermería. Estos resultados son consistentes con los obtenidos por Manco (17), quien también identificó una relación inversa entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería de un centro de salud ($Rho = -0,537$; $p = 0,000$).

También, los resultados son similares a los de León (18), quien concluyó que el estilo de vida del personal de enfermería del Hospital de Alta Complejidad Virgen de La Puerta tiene una relación inversa significativa con el estrés laboral ($Rho = -0.695$; $p = 0,00$). Asimismo, Gamarra (17) concluyó que el estilo de vida saludable reduce el estrés laboral en los trabajadores de salud de la Micro Red Contumaza ($p = 0,000$).

Los resultados difieren con los de Palacios (20) quien en su investigación concluyó que el nivel de estrés laboral del personal de enfermería del Hospital Regional de Moquegua no se relaciona significativamente con su estilo de vida ($X^2 = 2,922$; $p = 0,087$). Del mismo modo, los resultados de Salinas (11), cuyas conclusiones señalaron que no existe una relación entre el estrés

laboral y la calidad de vida, dado que el p-valor fue menor que .05.

A nivel internacional, los resultados de la investigación ejecutada por Li et al. (12), cuyos resultados mostraron una correlación negativa significativa entre el estrés laboral y la calidad de vida, evidenciada por un valor $r = -0,26$ y un valor $p = 0.006$. Como conclusión, se comprobó que un aumento en el estrés laboral tiene una relación con una disminución en la calidad de vida.

Los resultados de este estudio sobre la relación entre las respectivas variables analizadas han sido contrastados con el marco teórico y con estudios previos que analizan las mismas variables. A pesar de las limitaciones de tiempo para completar la investigación, los hallazgos obtenidos son consistentes y confiables.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera. – Se determina que las variables estrés laboral y estilos de vida presentan correlación negativa muy fuerte ($Rho\ Spearman = -0,997$; $p = 0,000$). En consecuencia, esto sugiere que, a mayor estrés laboral, peor es la calidad del estilo de vida, o viceversa en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz del distrito de Puente Piedra.

Segunda. – No se identifica correlación significativa entre la dimensión realización personal y estilos de vida ($Rho\ Spearman = -0,046$; $p = 0,518$). Por ende, esto implica que no hay una relación clara o relevante entre el nivel de realización personal y la calidad del estilo de vida en esta muestra específica en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz del distrito de Puente Piedra.

Tercera. – Se identifica correlación significativa entre la dimensión cansancio emocional y estilos de vida ($Rho\ Spearman = -0,827$; $p = 0,000$). Por ello, esto significa que a medida que aumenta el cansancio emocional, hay una tendencia a que el estilo de vida sea menos saludable, o viceversa en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz del distrito de Puente Piedra.

Cuarta. – Se identifica correlación significativa entre la dimensión despersonalización y estilos de vida ($Rho\ Spearman = -0,736$; $p = 0,000$). Por ese motivo, esto implica que, a mayor nivel de despersonalización experimentada por los individuos, peor es la calidad de su estilo de vida, o viceversa en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz del distrito de Puente Piedra.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda concientizar al personal enfermero de las instituciones de salud de la importancia de reconocer los signos y síntomas del estrés laboral, y sean instruidos en el manejo efectivo del estrés.
- Se recomienda proponer a las instituciones de salud la implementación de programas de prevención y manejo del estrés, que incorporen formación en técnicas de relajación, promoción de la comunicación abierta y apoyo psicológico al personal de enfermería.
- Se recomienda a las instituciones de salud mejorar la organización del trabajo, con el propósito de reducir el estrés laboral, tomando en cuenta las necesidades e inquietudes de los profesionales de enfermería; tal como, la rotación de turnos, la designación de tareas equilibradas y fomentar un ambiente de trabajo seguro y respetuoso.
- Se recomienda a las instituciones de salud establecer políticas y procedimientos que favorezcan la salud y bienestar del personal de enfermería, mediante la prevención y el manejo del estrés laboral, la promoción de una alimentación saludable y la actividad física; asimismo, brindar apoyo psicológico al personal que lo requiera.
- Se recomienda a las instituciones de salud la realizar investigaciones y evaluaciones periódicas del estrés laboral y estilos de vida de su personal de enfermería con el propósito de identificar oportunidades de mejora y evaluar la efectividad de las intervenciones implementadas.

REFERENCIAS

1. Kakemam E, Raeissi P, Raofi S, Soltani A, Sokhanvar M, Visentin D, et al. Occupational stress and associated risk factors among nurses: a cross-sectional study. *Contemp Nurse* [Internet]. 2019 [citado el 20 de agosto de 2024];55(2–3):237–49. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31334691/>
2. Abarca A, Soto H, Espinoza M. Occupational stress and family dynamics in the nursing personnel. *Rev Cubana Med Gen Integr* [Internet]. 2021 [citado el 20 de agosto de 2024];37(3). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=110063>
3. Teixeira G, Silveira R, Mininel V, Moraes J, Ribeiro I. Quality of life at work and occupational stress of nursing in an emergency care unit. *Texto & Contexto - Enfermagem* [Internet]. 2019 [citado el 20 de agosto de 2024];28:1–14. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/tce/a/6TxMDpzqW3Zd4VS7pKJzH8K/?lang=en>
4. Said R, El-Shafei D. Occupational stress, job satisfaction, and intent to leave: nurses working on front lines during COVID-19 pandemic in Zagazig City, Egypt. *Environmental Science and Pollution Research* [Internet]. 2021 [citado el 20 de agosto de 2024];28(7):8791–801. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11356-020-11235-8>
5. Leon 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 el 20 de agosto de 2024];37(1). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
6. Stanulewicz N, Knox E, Narayanasamy M, Shivji N, Khunti K, Blake H. Effectiveness of Lifestyle Health Promotion Interventions for Nurses: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. el 18 de diciembre de 2019 [citado el 20 de agosto de 2024];17(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31861367/>
7. Chung H, Chen Y, Chang S, Hsu W, Hsieh T. Nurses' Well-Being, Health-Promoting Lifestyle and Work Environment Satisfaction Correlation: A Psychometric Study for Development of Nursing Health and Job Satisfaction Model and Scale. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. el 20 de mayo de 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];17(10). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32443758/>
8. Melnyk B, Kelly S, Stephens J, Dhakal K, McGovern C, Tucker S, et al. Interventions to Improve Mental Health, Well-Being, Physical Health, and Lifestyle Behaviors in Physicians and Nurses: A Systematic Review. *Am J Health Promot* [Internet]. noviembre de 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];34(8):929–41. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32338522/>
9. OMS. La salud mental en el trabajo [Internet]. 2022 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
10. Li X, Jiang T, Sun J, Shi L, Liu J. The relationship between occupational stress, job burnout and quality of life among surgical nurses in Xinjiang, China. *BMC Nurs* [Internet]. 2021 [citado el 20 de agosto de 2024];20(1):181. Disponible en: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-021-00703-2>
11. Salinas D. Estrés Laboral y Calidad de Vida en Personal de Enfermería por Niveles de Atención en Puebla [Internet] [Tesis de Maestría]. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla;

2022 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/b518ba71-e700-4949-81e5-247d5a8efdc6/content>

12. Li X, Jiang T, Sun J, Shi L, Liu J. The relationship between occupational stress, job burnout and quality of life among surgical nurses in Xinjiang, China. *BMC Nurs* [Internet]. el 27 de diciembre de 2021 [citado el 21 de agosto de 2024];20(1):181. Disponible en: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-021-00703-2>

13. Santana L, Ferreira L, Santana L. Occupational stress in nursing professionals of a university hospital. *Rev bras enferm* [Internet]. 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];73(2). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1098794>

14. Novaes E, Xavier A, Araújo T. Factors associated with occupational stress among nursing professionals in health services of medium complexity. *Rev bras enferm* [Internet]. 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];73. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1101556>

15. Betancourt M, Domínguez W, Peláez B, Herrera M. Estrés laboral en el personal de enfermería del área de UCI durante la pandemia de COVID-19. *Revista científica multidisciplinaria. UNESUM - Ciencias Revista Científica Multidisciplinaria* [Internet]. 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];4(3):41–50. Disponible en: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/308>

16. Montes B. Estrés laboral y estilo de vida del personal de enfermería del servicio de medicina del Hospital III Goyeneche Arequipa, 2023 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica de Santa María; 2023 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/e1a51d44-4e0a-4f6c-af1a-fc1b7989e6b7>

17. Manco R. Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del centro de salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Norbert Wiener; 2022 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7444/T061_73177941_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

18. 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 [Internet] [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo; 2020 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon_RPL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

19. Gamarra E. Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza [Internet] [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo; 2020 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51664/Gamarra_SE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Regional Moquegua, año 2018 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2020 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4045>

21. Buitrago L, Barrera M, Plazas L, Chaparro C. Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá* [Internet]. el 11 de noviembre de 2021 [citado el 20 de agosto de 2024];8(2):131–46. Disponible en: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553>
22. Irawanto D, Novianti K, Roz K. Work from Home: Measuring Satisfaction between Work–Life Balance and Work Stress during the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Economies* [Internet]. el 25 de junio de 2021 [citado el 20 de agosto de 2024];9(3):96. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-7099/9/3/96>
23. Nisar S, Rasheed M. Stress and performance: Investigating relationship between occupational stress, career satisfaction, and job performance of police employees. *J Public Aff* [Internet]. el 24 de febrero de 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];20(1). Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pa.1986>
24. Moreno A, Tian L, Huebner E. Occupational Stress and Employees Complete Mental Health: A Cross-Cultural Empirical Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. el 21 de mayo de 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];17(10):3629. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3629>
25. Kaburi B, Bio FY, Kubio C, Ameme D, Kenu E, Sackey S, et al. Psychological working conditions and predictors of occupational stress among nurses, Salaga Government Hospital, Ghana, 2016. *Pan African Medical Journal* [Internet]. 2019 [citado el 20 de agosto de 2024];33. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31692933/>
26. Félix R, García C, Mercado S. El estrés en el entorno laboral revisión genérica desde la teoría. *Cultura Científica Y Tecnológica* [Internet]. 2019 [citado el 20 de agosto de 2024];(64). Disponible en: <https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>
27. Meade G, Charron LS, Kilburn L, Pei Z, Wang H, Robinson S. A model of negative emotional contagion between male-female rat dyads: Effects of voluntary exercise on stress-induced behavior and BDNF-TrkB signaling. *Physiol Behav* [Internet]. mayo de 2021 [citado el 20 de agosto de 2024];234:113286. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33321142/>
28. Taouk Y, Spittal M, Milner A, LaMontagne A. All-cause mortality and the time-varying effects of psychosocial work stressors: A retrospective cohort study using the HILDA survey. *Soc Sci Med* [Internet]. diciembre de 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];266:113452. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33126098/>
29. Gutiérrez Y. El estrés laboral y Desempeño laboral en los colaboradores de ADRA PERÚ en el portafolio de microfinanzas en las agencias de Arequipa y Tacna, 2019 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Unión; 2019 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f979bc7a-41ca-4f25-ac4e-1ff8dbaa942f/content>
30. Quiroz J. Estrés laboral y clima organizacional en el restaurante chifa polleria rico-rico, La Union, Huánuco, 2021 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Huánuco; 2022 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3699/Quiroz%20Cueva%2c%20Julio%20Joel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

31. Peter K, Voirol C, Kunz S, Gurtner A, Renggli F, Juvet T, et al. Factors associated with health professionals' stress reactions, job satisfaction, intention to leave and health-related outcomes in acute care, rehabilitation and psychiatric hospitals, nursing homes and home care organisations. *BMC Health Serv Res* [Internet]. el 2 de marzo de 2024 [citado el 21 de agosto de 2024];24(1):269. Disponible en: <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-024-10718-5>
32. Vallejo R. El estrés laboral y su relación con la satisfacción laboral: un estudio de caso en una empresa privada de investigación de mercados [Internet] [Tesis de Maestría]. Universidad Andina Simón Bolívar; 2022 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8608/1/T3768-MGTH-Vallejo-El%20estres.pdf>
33. Zavala S. Estrés laboral y desempeño docente en instituciones educativas públicas de La Oroya [Internet] [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional del Centro; 2021 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6613/T010_48097862_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Obbarius N, Fischer F, Liegl G, Obbarius A, Rose M. A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Front Psychol* [Internet]. el 5 de marzo de 2021 [citado el 21 de agosto de 2024];12. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.584333/full>
35. Tananta J. Nivel de estrés laboral de los profesionales de enfermería del hospital amazónico de Yarinacocha 2017 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Ucayali; 2022 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5497/B5_2022_UNU_ENFERMERIA_T_2_022_JANDER_TANANTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Amador J. Reacción al estrés agudo y el síndrome burn out en el personal del centro de salud de Santa Ana. Panamá. *Revista Médica de Panamá - ISSN 2412-642X* [Internet]. el 27 de enero de 2023 [citado el 21 de agosto de 2024];32–8. Disponible en: <https://www.revistamedica.org/index.php/rmdp/article/download/1949/2182>
37. Almonacid J, Calderón M, Vicente W. Teleworking effect on job burnout of higher education administrative personnel in the Junín Region, Peru. *International Journal of Data and Network Science* [Internet]. 2020 [citado el 21 de agosto de 2024];373–80. Disponible en: https://www.growing-science.com/ijds/Vol4/ijdns_2020_19.pdf
38. Valderrama E, Polino Y. Estrés laboral en las organizaciones del sector salud en Perú: Una revisión teórica [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Unión; 2020 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f07769af-ae02-45bb-981e-4d27dc21d528/content>
39. Ayala L, Castillo J, Ferreira R, Villalba S. Estrés laboral del profesorado de 1o y 2o ciclos de la Educación Escolar Básica en Paraguay. *Puriq* [Internet]. el 6 de julio de 2023 [citado el 21 de agosto de 2024];5:e505. Disponible en: <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/505/765>
40. Schmidt V, Molina M, Celsi I, Corti J. La experiencia de disfrute y su contribución a la

realización personal en jóvenes estudiantes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado* [Internet]. el 30 de abril de 2022 [citado el 27 de agosto de 2024];25(2):59–78. Disponible en: <https://revistas.um.es/reifop/article/view/517201>

41. Garcés Y, García E, López D, Álvarez P. Incidencia del Género en el Estrés Laboral y Burnout del Profesorado Universitario. *REICE Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* [Internet]. el 28 de junio de 2023 [citado el 21 de agosto de 2024];21(3):41–60. Disponible en: https://revistas.uam.es/reice/article/view/reice2023_21_3_003

42. Vega P, Garcia D, Ochoa S, Erazo J. Síndrome de Burnout: Un estudio con docentes de Educación Básica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía* [Internet]. el 29 de junio de 2020 [citado el 21 de agosto de 2024];5(1):246. Disponible en: <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/782>

43. Guillermina N, Portocarero E, Espinoza E. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Universidad y Sociedad* [Internet]. 2020 [citado el 20 de agosto de 2024];12(6):246–51. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246

44. Reyes M, Meza M. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. *CIENCIA ergo-sum* [Internet]. el 19 de noviembre de 2021 [citado el 21 de agosto de 2024];28(4). Disponible en: <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/16875>

45. Díaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition* [Internet]. 2022 [citado el 21 de agosto de 2024];28(2). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8517211>

46. Maquin R. Nivel de satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la salud relacionado con la caracterización de los estilos de vida de los adultos del barrio de Vista Florida - Pomabamba - Ancash, 2019 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote; 2020 [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25758/ADULTOS_CUIDADOS_DE_ENFERMERIA_EN_LA_COMUNIDAD_MAQUIN_ROCA_ROCIO_KATY.pdf?sequence=3&isAllowed=y

47. Medina V. Estudio mixto sobre la violencia psicológica en el noviazgo de adolescentes: el rol de la enfermería en salud comunitaria. En: *Memoria XXV Seminario Internacional de Cuidado Humano* [Internet]. Universidad Nacional de Colombia; 2022 [citado el 21 de agosto de 2024]. p. 165–6. Disponible en: https://meriva.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/24975/2/National_Early_Warning_Score_2_en_la_evaluacion_de_pacientes_en_diferentes_escenarios_sanitarios_revisin_del_alcance.pdf#page=258

48. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019 [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/258>

49. Carranza F, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquiasta K, et al. Effectiveness of an Intervention Based on the Nola Pender Model in Promoting Healthy Lifestyles in Peruvian Universities. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 2019 [citado el 21 de agosto de 2024];35(4).

Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000400009

50. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria* [Internet]. el 13 de abril de 2022 [citado el 21 de agosto de 2024];8(4). Disponible en: <https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>

51. Carlos C, Rosário L, De Sousa C, Barros R, Da Silva Y, Pereira L, et al. A teoria de Nola Pender na atenção à saúde da gestante: um estudo reflexivo. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES* [Internet]. el 8 de diciembre de 2023 [citado el 21 de agosto de 2024];16(12):30092–110. Disponible en: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/2973>

52. Tang Z, Yang X, Tan W, Ke Y, Kou C, Zhang M, et al. Patterns of unhealthy lifestyle and their associations with depressive and anxiety symptoms among Chinese young adults: A latent class analysis. *J Affect Disord.* mayo de 2024;352:267–77.

53. García A. La aplicación de la doctrina de la pérdida de oportunidad en el ámbito de la responsabilidad patrimonial sanitaria. *Diálogos Jurídicos* [Internet]. el 27 de septiembre de 2023 [citado el 27 de agosto de 2024];8:253–68. Disponible en: <https://reunido.uniovi.es/index.php/dj/article/view/20249>

54. Aguilar A, Florez J, Saavedra Y. Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud (Aerobic capacity: Musicalized physical activity, older adult, health promotion). *Retos* [Internet]. el 29 de septiembre de 2020 [citado el 21 de agosto de 2024];(39). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67622>

55. Solano Y. La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad* [Internet]. el 15 de febrero de 2023 [citado el 22 de agosto de 2024];12(45):21–6. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/84862>

56. Caycedo L, Corrales L, Trujillo D. Las bacterias, su nutrición y crecimiento: una mirada desde la química. *Nova* [Internet]. el 20 de septiembre de 2021 [citado el 22 de agosto de 2024];19(36):49–94. Disponible en: <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/nova/article/view/5293>

57. Rojas D. Estrategias didácticas para el desarrollo de la educación religiosa escolar y el crecimiento espiritual, de los estudiantes de educación media del Colegio Campestre Juan Pablo Segundo De Neiva [Internet] [Tesis de Doctorado]. Universidad Santo Tomás; 2020 [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.studocu.com/co/document/universidad-santo-tomas-colombia/religion-conflicto-y-poder/05-proyecto-de-grado-estrategias-didacticas-en-la-ere/30639292>

58. Hukkinen E, Lütz J, Dowden T. Assessing Research Trends in Spiritual Growth: The Case for Self-Determined Learning. *Religions* (Basel) [Internet]. el 19 de junio de 2023 [citado el 22 de agosto de 2024];14(6):809. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2077-1444/14/6/809>

59. Hanco M, Carpio A, Laura Z, Flores E. Relaciones interpersonales y desempeño laboral en hoteles turísticos del departamento de Puno. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo* [Internet]. el 15 de septiembre de 2021 [citado el 21 de agosto de 2024];12(3):186–94. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219->

71682021000300186&script=sci_abstract

60. Chenche F, Llaguno B, Contreras J, Rivera L. Relaciones interpersonales en la convivencia personal. *RECIMUNDO* [Internet]. el 23 de febrero de 2023 [citado el 22 de agosto de 2024];7(1):372–80. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1961>
61. Ecos K, Casma C. Estilos de vida y nivel de conocimiento sobre diabetes mellitus tipo II, en pacientes adultos del programa de diabetes mellitus, del Puesto de Salud el Salvador - Chíncha, Ica – 2021 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica; 2022 [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/1727>
62. Nwobodo E, Strukcinskiene B, Razbadauskas A, Grigoliene R, Agostinis C. Stress Management in Healthcare Organizations: The Nigerian Context. *Healthcare* [Internet]. el 24 de octubre de 2023 [citado el 22 de agosto de 2024];11(21):2815. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/21/2815>
63. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. Primera edición. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.; 2018 [citado el 24 de junio de 2024]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books/about/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N.html?id=5A2QDwAAQBAJ&redir_esc=y
64. Barroga E, Matanguihan G, Furuta A, Arima M, Tsuchiya S, Kawahara C, et al. Conducting and Writing Quantitative and Qualitative Research. *J Korean Med Sci* [Internet]. 2023 [citado el 18 de julio de 2024];38(37). Disponible en: <https://jkms.org/DOIx.php?id=10.3346/jkms.2023.38.e291#B44>
65. Haeussler C, Assmus A. Bridging the gap between invention and innovation: Increasing success rates in publicly and industry-funded clinical trials. *Res Policy* [Internet]. marzo de 2021 [citado el 14 de julio de 2024];50(2):104155. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048733320302298?via%3Dihub>
66. Mohajan H. Quantitative Research: A Successful Investigation in Natural and Social Sciences. *Journal of Economic Development, Environment and People* [Internet]. el 31 de diciembre de 2020 [citado el 12 de mayo de 2024];9(4):50–79. Disponible en: <https://ideas.repec.org/p/pramprapa/105149.html>
67. Castro E. Bioestadística aplicada en investigación clínica: conceptos básicos. *Revista Médica Clínica Las Condes* [Internet]. enero de 2019 [citado el 15 de diciembre de 2023];30(1):50–65. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300045?via%3Dihub>
68. Salama W, Abdou A, Mohamed S, Shehata H. Impact of Work Stress and Job Burnout on Turnover Intentions among Hotel Employees. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. el 7 de agosto de 2022 [citado el 27 de agosto de 2024];19(15):9724. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/15/9724>
69. Rozanski A, Blumenthal J, Hinderliter A, Cole S, Lavie C. Cardiology and lifestyle medicine. *Prog Cardiovasc Dis* [Internet]. marzo de 2023 [citado el 27 de agosto de 2024];77:4–13. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062023000348?via%3Dihub>

70. Ruiz C, Valenzuela A, Valenzuela M. Introducción Metodología de Investigación [Internet]. Fondo Editorial Professionals On Line; 2023 [citado el 6 de febrero de 2024]. 1–197 p. Disponible en: <https://editorialfondo.com/index.php/ProfessionalsOnLine/catalog/view/13/15/42>
71. Jiménez E, Ramírez M, Jiménez J, Decat C, Meneses A, Galindo Ó. Validación del Inventario de Burnout de Maslach en personal mexicano de enfermería. *Psicología y Salud* [Internet]. el 16 de junio de 2023 [citado el 21 de agosto de 2024];33(2):291–8. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2811>
72. Liñan S. Clima organizacional y estrés laboral del personal profesional de enfermería del hospital Hermilio Valdizan - 2019 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo; 2019 [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41704/Li%c3%b1an_ASE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
73. Davis B, De Guzman S. Validity and reliability evidence of Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP)-II among nursing students: A confirmatory factor analysis. *Teaching and Learning in Nursing* [Internet]. octubre de 2022 [citado el 21 de agosto de 2024];17(4):364–70. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1557308722000567>
74. Santiago C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health* [Internet]. 2019 [citado el 21 de agosto de 2024];3(1):23–8. Disponible en: <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33>
75. Correa C, Malaver M, Palomares J, Quiroz M, Parra L, Tirado M. El Principio de Autonomía en la Atención Médica en Colombia y Perú. *Verba Iuris* [Internet]. el 1 de junio de 2022 [citado el 27 de agosto de 2024];(48):103–15. Disponible en: <https://revistas.unilivre.edu.co/index.php/verbaiuris/article/view/9935>
76. Universidad Norbert Wiener. Reglamento del comité Institucional de ética para la investigación [Internet]. 2022 ago [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/documentacion/2022/UPNW-EES-REG-004%20Comite%20Institucional%20de%20Etica%20en%20Investigacion.pdf>
77. Trujillo M, Castillo Y, Rovalino W, Fernández G, Suárez A. Aplicación de los principios bioéticos en la práctica médica durante la emergencia sanitaria por COVID-19. *Mediencencias UTA* [Internet]. el 1 de enero de 2023 [citado el 27 de agosto de 2024];7(1):15–37. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/view/1921>
78. Nieva J. El principio de justicia universal. En: *La ciencia jurisdiccional: novedad y tradición* [Internet]. Marcial Pons, ediciones jurídicas y sociales; 2020 [citado el 27 de agosto de 2024]. p. 517–34. Disponible en: https://www.jstor.org/stable/jj.2321998?turn_away=true

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis General	Variable 1: Estrés laboral	Tipo de investigación Aplicada
¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024?	Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.	Ho: No existe relación significativa entre el estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024. H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.	Dimensiones: Realización personal Cansancio emocional Despersonalización	Método, enfoque, diseño, corte y nivel de la investigación Hipotético-deductivo, cuantitativo, no experimental, corte transversal y diseño correlacional.
Problemas específicos	Objetivo Especifico	Hipótesis Especifica	Variable 2: Estilos de vida	Población y muestra
¿Cuál es la relación del “estrés laboral en su dimensión realización personal” y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024?	Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.	Ho: No existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024. H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión realización personal y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.	Dimensiones: • Responsabilidad sanitaria • Actividad física • Nutrición Crecimiento espiritual Relaciones interpersonales Gestión del estrés	Población de 398 personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco la Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.
¿Cuál es la relación del “estrés laboral en su dimensión cansancio emocional” y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024?	Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.	Ho: No existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024. H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.		La muestra será 196 personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.
¿Cuál es la relación del “estrés laboral en su dimensión despersonalización” y estilos de	Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su			Se emplearán el Inventario para medir Estrés Laboral (MBI) y Perfil de Estilo de Vida

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024?	dimensión despersonalización y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.	<p>Ho: No existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.</p> <p>H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral en su dimensión despersonalización y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Puente Piedra, Lima-2024.</p>		Promotor de la Salud II (PEPSI II).

Anexo 2: Instrumentos**INVENTARIO PARA MEDIR ESTRÉS LABORAL - BURNOUT DE MASLACH (MBI)****Número de encuesta:** _____ **Fecha:** _____**Edad:** _____ **Seso:** Femenino () Masculino ()**Estado civil:** Casada () Conviviente () Soltera () Otro ()**Tipo de contrato:** Nombrada () CAS () Otro ()**Años de experiencia:** Menos de un año () De 1 a 2 años () De 3 a 5 años () Más de 5 años ()**Instrucciones**

A continuación, usted encontrará un conjunto de ítems relacionados al estrés laboral, marque una sola alternativa según la escala siguiente:

1. Nunca	2. Algunas veces al año	3. Algunas veces al mes	4. Algunas veces a la semana	5. Diariamente
----------	-------------------------	-------------------------	------------------------------	----------------

	1	2	3	4	5
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo en el servicio					
2. Cuando termino mi jornada en el servicio me siento vacío					
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento cansada					
4. Siento que puedo entablar relaciones con los pacientes fácilmente					
5. Siento que trato a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales					
6. Siento que trabajar todo el día con personas me cansa					
7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes					
8. Siento que el trabajo que realizo todos los días me cansa					
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo					
10. Siento que me he vuelto más duro con la gente					
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente					
12. Me siento con mucha energía al realizar mi trabajo					
13. Me siento frustrado por mi trabajo					
14. Siento que dedico demasiado tiempo en mi trabajo					
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes					

	1	2	3	4	5
16. Siento que el trabajar en contacto directo con las personas me cansa					
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes					
18. Me siento estimulado después de haber trabajado con mis pacientes					
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo					
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades					
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					
22. Me parece que los pacientes me culpan de sus problemas					

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE LA SALUD II (PEPSI II)

Instrucciones

Este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos personales al presente. Por favor, responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre, marcando sobre su respuesta:

1 = Nunca, 2 = Algunas veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Rutinariamente

	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	1	2	3	4
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	1	2	3	4
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	1	2	3	4
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.	1	2	3	4
5. Duermo lo suficiente.	1	2	3	4
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	1	2	3	4
7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	4
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	1	2	3	4
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	2	3	4
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	1	2	3	4
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	1	2	3	4
12. Creo que mi vida tiene propósito.	1	2	3	4
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	1	2	3	4
14. Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1	2	3	4
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	1	2	3	4
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	1	2	3	4
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.	1	2	3	4
18. Miro adelante hacia el futuro.	1	2	3	4
19. Paso tiempo con amigos íntimos.	1	2	3	4
20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	1	2	3	4

	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	1	2	3	4
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	1	2	3	4
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	1	2	3	4
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	1	2	3	4
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	1	2	3	4
26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	1	2	3	4
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	1	2	3	4
28. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	1	2	3	4
29. Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1	2	3	4
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	1	2	3	4
31. Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	1	2	3	4
32. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	1	2	3	4
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	1	2	3	4
34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).	1	2	3	4
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	1	2	3	4
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	1	2	3	4
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	1	2	3	4
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.	1	2	3	4
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	1	2	3	4
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	1	2	3	4
41. Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	1	2	3	4
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	1	2	3	4
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	1	2	3	4
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	1	2	3	4
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	1	2	3	4
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	1	2	3	4

	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	1	2	3	4
48. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.	1	2	3	4
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	1	2	3	4
50. Como desayuno.	1	2	3	4
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.	1	2	3	4
52. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	2	3	4

Anexo 3: Formato del consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador: Román Jaime, Veronika

Título: “Estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lan Franco la Hoz, Puente Piedra, Lima-2024”.

Propósito del estudio

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “Estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lan Franco la Hoz, Puente Piedra, Lima-2024”. Este es un estudio desarrollado por la investigadora Román Jaime Verónica de la Universidad Privada Norbert Wiener. El objetivo de este estudio es determinar la relación que existe entre el estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lan Franco la Hoz, Puente Piedra, Lima-2024. Su ejecución ayudará a/permitirá conocer si existe relación entre el estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lan Franco la Hoz de Puente Piedra.

Procedimientos

Si decide participar en esta investigación, se llevará a cabo lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el documento y firmarlo.
- Participar de manera voluntaria en el estudio.
- Responder todas las preguntas planteadas en la encuesta. La entrevista/encuesta puede tomar entre 10 y 15 minutos. Los resultados de los cuestionarios se le proporcionarán de manera individual o se almacenarán asegurando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos

Su participación en la investigación no representa un riesgo para los profesionales de enfermería involucrados, es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento si así lo desea.

Beneficios

Usted tendrá la oportunidad de conocer los resultados de la investigación a través de los métodos más adecuados (de forma individual), lo que puede ser muy útil en su desempeño profesional y contribuir a mejorar su calidad de vida mediante un mejor manejo del estrés laboral.

Costo e incentivos

La participación no tiene ningún costo.

Confidencialidad

Mantendremos la información utilizando códigos en lugar de nombres. Si los resultados de este estudio se publican, no se incluirá ninguna información que pueda identificarlo. Sus archivos no serán compartidos con ninguna persona ajena al estudio.

Derecho del paciente

Si usted se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Román Jaime Verónica al número 921219176 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 924569790. E-mail comité.etica@uwiener.edu.pe.

CONSENTIMIENTO

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

Participante
Nombre:
DNI:

Investigador
Nombre:
DNI:

Anexo 4: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

CONSTANCIA

El que suscribe, el **Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación** del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, **CERTIFICA** que el **PROYECTO DE TESIS**, Versión del 10 de Noviembre del presente: Títulado: "**ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE TRABAJA EN EL HOSPITAL CARLOS LAN FRANCO LA HOZ, PUENTE PIEDRA, LIMA-2023**"; con Código Único de Inscripción: HCLLH/CIEI/036/2023, presentado por la Investigadora Principal: Sra. Veronika **ROMAN JAIME**, de la Universidad Norbert Wiener; ha sido **REVISADA**.

Asimismo, concluyéndose con la **APROBACIÓN** expedida por el **Comité Institucional de Ética en Investigación**. No habiéndose encontrado objeciones de acuerdo con los estándares propuestas por el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz.

Esta aprobación tendrá **VIGENCIA** hasta el **30 de noviembre del 2024**. Los trámites para su renovación deben iniciarse por lo menos a 30 días hábiles previos a su fecha de vencimiento.

Puente Piedra, 01 de diciembre del 2023.

Atentamente:


Dr. Jorge Fernando Ruiz Torres
CMI 24217 2017-11-08
PRESIDENTE DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN



C.C. Investigadora Principal
C.C. Archivo

www.cchp.lahoz.gob.pe

Av. Saenz Peña 1344 08 - 5th
Puente Piedra - Lima, Perú
T: (511) 545-2010
Atención



Anexo 5: Prueba de normalidad

Prueba de normalidad

H0: Las variables estrés laboral y estilo de vida siguen una distribución normal.

H1: Las variables estrés laboral y estilo de vida no siguen una distribución normal.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$.

Prueba estadística: Kolmogorov-Smirnov (el tamaño de la muestra es mayor a 50).

Tabla 9. Prueba de normalidad de las variables estrés laboral y estilo de vida del personal de enfermería.

Variables	Estadístico	gl	p
Estrés laboral	0,066	196	0,038
Realización personal	0,098	196	0,000
Cansancio emocional	0,077	196	0,007
Despersonalización	0,150	196	0,000
Estilo de vida	0,206	196	0,000
Responsabilidad sanitaria	0,154	196	0,000
Actividad física	0,126	196	0,000
Nutrición	0,180	196	0,000
Crecimiento espiritual	0,124	196	0,000
Relaciones interpersonales	0,164	196	0,000
Gestión del estrés	0,244	196	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: gl= grados de libertad; p= probabilidad mínima con la que se rechaza la H0.

Criterio de decisión: si $\alpha > p$, se rechaza la H0.

Decisión y conclusión: los valores de p para las variables del estudio y sus dimensiones son menores a 0,05; en consecuencia, no siguen una distribución normal y el estadístico de prueba utilizado fue el Rho de Spearman.

Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin

Yo, **FERNÁNDEZ RENGIFO WERTHER FERNANDO**, docente de la Escuela Académica de Enfermería; declaro que el trabajo académico titulado “**Estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco la Hoz, Puente Piedra, Lima -2024**”, presentado por la Sra. **ROMAN JAIME, VERONIKA**, tiene un índice de similitud de (dieciocho) 18% verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

He analizado el reporte y doy fe que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas del uso de citas y referencias establecidas por la UPNW. Se adjunta el Informe de originalidad cuyo código o número de verificación o identificación es: **oid: 14912:305608219**



Fernández Rengifo, Werther Fernando
DNI: 05618139

● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% 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	uwiener on 2024-09-01 Submitted works	1%
2	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2022-12-19 Submitted works	1%
3	Submitted on 1687388507420 Submitted works	1%
4	uwiener on 2023-11-11 Submitted works	1%
5	uwiener on 2024-08-15 Submitted works	<1%
6	Submitted on 1690688900333 Submitted works	<1%
7	repositorio.udh.edu.pe Internet	<1%
8	uwiener on 2024-01-09 Submitted works	<1%