



**Universidad
Norbert Wiener**

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN
SALUD OCUPACIONAL**

**SÍNDROME DE BURNOUT Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ENFERMERA(OS) DEL
SERVICIO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL CAYETANO
HEREDIA, 2020**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN SALUD OCUPACIONAL**

PRESENTADO POR:

Lic. GONZALES HUACHO, LEYDY MEREDITH

ASESOR:

DRA. GONZÁLES SALDAÑA SUSAN HAYDEE

LIMA – PERÚ

2020

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios por ser mi guía en todo momento, a mis padres Luis Gonzales y Nelly Huacho por su apoyo incondicional que me dan y en cada paso que doy y a las personas que aportaron en la ejecución del presente trabajo de investigación.

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme brindado la vida, salud, fortaleza, sabiduría en todo momento y la capacidad de encaminarme correctamente en el término de esta etapa de formación el cual ha permitido encaminar y llevar acabo el presente trabajo.

A mi Docente por guiarme en el transcurso de mi trabajo.

A mi asesora Dra. Gonzáles Saldaña Susan Haydee, por sus aportes y contribución a la ejecución del presente trabajo de investigación.

ASESOR:
DRA. GONZÁLES SALDAÑA SUSAN HAYDEE

JURADO

Presidente : Dra. Cardenas de Fernandez Maria Hilda

Secretario : Mg. Uturunco Vera Milagros Lizbeth

Vocal : Mg. Fernandez Rengifo Werther Fernando

ÍNDICE GENERAL

CARATULA	1
DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE GENERAL.....	6
ÍNDICE DE ANEXOS	7
RESUMEN	8
SUMMARY	9
I. INTRODUCCIÓN	8
II. MATERIALES Y METODOS	19
2.1 Enfoque y diseño de investigación	19
2.2 Población, muestra y muestreo	20
2.3 Variable(s) de estudio	20
2.3.1 Definición conceptual de variable principal	20
2.3.2 Definición operacional de variable principal.....	21
2.4 Técnica e instrumento de medición	21
2.5 Procedimiento para recolección de datos	22
2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos	20
2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos	22
2.6 Métodos de análisis estadístico.....	23
2.7 Aspectos éticos	23
III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	25
3.1 Cronograma de actividades	25
3.2 Recursos financieros.....	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
ANEXOS.....	31

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de variables	29
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos.....	31
Anexo C. Consentimiento informado y/o Asentimiento informado	35

RESUMEN

El trabajo de investigación “Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Enfermera(Os) del Servicio de Emergencia del Hospital Cayetano Heredia, 2020” tuvo como objetivo la relación entre el síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en enfermera (os) del servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia, 2020, el estudio fue de tipo cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, con una muestra de 76 enfermeras(os) que trabajan en el servicio de emergencia. La técnica a utilizarse para recolectar los datos de la presente investigación será la encuesta y el instrumento que se utilizara será el Cuestionario Maslach Burnout Inventory, el cual mide el Síndrome de Burnout y el cuestionario afrontamiento del estrés se usara el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE).

Palabras claves: Síndrome de Burnout, Estrategias de Afrontamiento, Enfermeros del Servicio de Emergencia.

SUMMARY

The research work “Burnout Syndrome and Stress Coping Strategies in Nurses (Os) of the Emergency Service of Hospital Cayetano Heredia, 2020” aimed at the relationship between burnout syndrome and strategies for coping with stress in nurses (os).) of the emergency service of Cayetano Heredia hospital, 2020, the study was quantitative, non-experimental, cross-sectional and correlational, with a sample of 76 nurses who work in the emergency service. The technique used to collect the data of the present investigation will be the survey and the instrument that will be used will be the Maslach Burnout Inventory Questionnaire, which measures the Burnout Syndrome and the stress coping questionnaire will be used the Coping Estimation Inventory (RAIN LAYER).

Keywords: Burnout Syndrome, Coping Strategies, Emergency Service Nurses.

I. INTRODUCCIÓN

Al encontrarnos en un entorno donde el marco del mundo de la globalización, la constante variabilidad y la necesidad frecuente de solucionar problemas tanto de los usuarios externos como internos de toda institución y la constante necesidad por estar conectado al uso de la nueva tecnología va generando la aparición de nuevas enfermedades ocupacionales, entre una de ellas encontramos al estrés laboral crónico que en la actualidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud que aquejan a los trabajadores afectando de esa manera un correcto manejo y con ello afectando el funcionamiento de las instituciones donde laboran, también se sabe que hoy en día el estrés es multifactorial, es decir que es causado por varios factores entre ellos encontramos los de tipo social, personal y laboral (1).

En el área de salud encontramos a diversos profesionales, entre ellos encontramos al profesional de enfermería siendo una de las profesiones que genera alta demanda sobre el control emocional, por la continua exposición a situaciones extremas a las que se enfrentan a diario con el objeto primordial de resguardar la vida del paciente, donde cada segundo es crucial y vital para preservar la vida del paciente es por ello que el profesional de enfermería se encuentra expuesto al estrés laboral debido al constante desgaste de esfuerzo físico sumándole a ello el desgaste emocional que generan los cambios en las actividades que van a realizar, tareas adicionales generando interrupciones en su jornada laboral teniendo que reorganizar sus tareas en su ambiente de trabajo, así también el trato seguido con usuarios en situación de abatimiento y angustia van afectando el rendimiento del profesional de enfermería (2).

Es así que los profesionales de enfermería se va a enfrentar ante un gran riesgo de desencadenar el síndrome de burnout, debido a que está expuesto constantemente a la sobrecarga de trabajo, a la presión de trabajo en su ambiente laboral y en donde frecuentemente resalta esta presión son los servicios críticos entre ellos el servicio de emergencia, ya que el accionar del profesional de enfermería es vital para el paciente; el enfermero (a) se va a enfrentar a sus emociones, a las emociones del paciente y a las emociones de los familiares del paciente, debido a que en enfermería las relaciones con el paciente y los familiares son muy estrechas. Además de ello el profesional de

enfermería tiene que lidiar con los turnos rotativos y la continua ausencia del personal para cubrir la necesidad de atención de la población y de las instituciones empleadoras lo cual va a generar una sobrecarga laboral en el profesional de enfermería haciendo doble su jornada de trabajo (3).

A nivel mundial el estrés laboral está siendo muy notables es por ello que viene siendo reconocido como un problema fundamental que se presenta en todas las profesiones, especialmente en las profesiones asistenciales, trabajos relacionados el cuidado de los pacientes, como es la labor diaria que realiza el profesional de enfermería. Las investigaciones que se han realizado sobre el estrés laboral sugieren que el profesional de enfermería experimenta mayor estrés ocupacional a comparación de otros profesionales. Es así que en algunas investigaciones evidencian como uno de los servicios que generan más estrés a los servicios que concentran a pacientes críticos, en donde el actuar del enfermero es vital debido a que la vida de los pacientes está en un riesgo constante, como son los servicios de emergencia, es ahí donde se observa la alta prevalencia de estrés laboral en los profesionales de enfermería que ejercen en estas áreas (4).

La Health Education Authority cataloga a la profesión de enfermería como la cuarta profesión más estresante por la gran responsabilidad que genera la atención a los pacientes en estados de emergencia, sumándole a ello la presencia de otros factores estresores en el ambiente de trabajo (5).

Miranda y colaboradores en su estudio "Prevalencia del síndrome de burnout en personal de enfermería de dos instituciones de salud" realizado en México hallaron que la existencia del síndrome de burnout en enfermeros en un nivel alto con un 33.8% (6). Asimismo, Gutiérrez y colaboradores en su estudio identificaron que la prevalencia del síndrome de Burnout es muy alta en los enfermeros del área hospitalaria, también identifico que quienes padecían del síndrome de burnout son los enfermeros que brindan atención a mas cantidades de pacientes durante su turno de trabajo, es decir debido a la sobrecarga laboral (7).

Frente a esta problemática es necesario conocer cómo se presenta el síndrome burnout en los profesionales de enfermería, así también las estrategias de afrontamiento que adoptan los profesionales ante situaciones de estrés.

La organización mundial de la salud (OMS) en el (2000) declara el síndrome de burnout como un factor de riesgo laboral por el daño que genera a quien lo padece debido a que afectara el bienestar social general ocasionando cambios en su salud física y mental exponiendo a un riesgo considerable la vida de quien lo padece (8).

El síndrome de burnout es un trastorno adaptativo, crónico, que se asocia al inoportuno afrontamiento de los factores estresores del entorno laboral los cuales van a alterar el bienestar general social afectando el crecimiento personal y social de la persona que lo padece, afectando negativamente su entorno y el cumplimiento de sus funciones en su ambiente de trabajo (9).

Asimismo, el pionero en la investigación sobre Burnout fue Freudenberg en (1974), quien define burnout como una sensación de decepción y una subsistencia cansada que se obtendrá como respuesta a la imposición de exigencias demandantes, recursos personales o energía espiritual del trabajador. Así mismo Maslach en (1976) define el síndrome de burnout como una lenta y continuada pérdida del sentido de la responsabilidad personal, la falta de interés descarada en su ambiente de trabajo, por realizar sus labores y un entorno negativo hacia sus compañeros de trabajo (10).

Es así que la definición más aceptada es de estadounidenses Cristina Maslach y Susan Jackson, quienes definieron al síndrome de burnout como la consecuencia a la exposición continua de factores estresores laborales, en lo cual deducen que la presencia del síndrome de burnout se va a desarrollar en aquellas profesiones en donde el trabajador brinda atenciones prolongadas y cuidados a los pacientes que no pueden realizar sus necesidades por si solos y van a depender de alguien (11).

El síndrome de burnout presenta tres dimensiones: Agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal; en donde el Agotamiento emocional

se va a manifestar por el cansancio emocional que va a presentar el profesional ante las exigencias laborales a las que se ve enfrentando y es donde el profesional ha agotado todos sus recursos emocionales con los que cuenta. La Despersonalización; se va a manifestar porque es donde se van a desarrollar actitudes, respuestas negativas y distantes hacia el entorno, el profesional muestra cierta indiferencia a los usuarios a quienes va dirigido sus servicios. Baja realización personal se va a manifestar por la baja autoestima que presenta el profesional, sensación de fracaso, desilusión hacia sus logros personales y profesionales por el discontinuo apoyo y la falta de oportunidades para su desarrollo personal y profesional (12).

Es así que Maslach y Jackson elaboran el instrumento de Maslach Burnout Inventory (MBI) conformado por 22 ítems que se dividen en 3 escalas que va a permitir evaluar la frecuencia con que el profesional de enfermería se exponen al síndrome de burnout, las cuales se valoran mediante la escala de Likert, evaluando las tres dimensiones del síndrome de burnout: Agotamiento, Despersonalización y baja Realización Personal en el Trabajo (13).

Respecto a las estrategias de afrontamiento, Sánchez y Canovas en (1991) lo definieron cómo el poder para manejar diversas situaciones frente a diversos factores estresores , la emoción, que se dirigen a emociones estresantes, es decir cómo gestionar las emociones frente a situaciones de estrés (14).

Así mismo Folkman y Lazarus en 1986, definen el afrontamiento Como “el conjunto de esfuerzos cognitivos el cual hace referencia a la sensación que percibe la persona al enfrentarse a situaciones mentales complicadas y conductas cambiantes que le van a permitir soportar o minimizar las demandas externas e internas derivadas de situaciones de factores estresantes”. Es decir aprender a manejar las diversas situaciones de estrés a las que se ve expuesto el profesional poniendo a prueba todos sus recursos para poder afrontarlos (15).

Lazarus y Folkman (1984) identifican dos tipos o funciones principales del afrontamiento que están relacionadas entre si como el manejo o la alteración de la

situación que genera la incomodidad o malestar y la regularización de la respuesta emocional que el acontecimiento origina.

Con respecto al primero, el afrontamiento va dirigido al problema, en donde se trata de alterar la situación que causa estrés, es decir a la búsqueda de alternativas a los factores estresantes con la finalidad de solucionar el problema o manejar la situación. En cuanto al segundo, es un tipo de afrontamiento orientado a la emoción, el individuo trata de modificar la forma de reaccionar ante la situación de estrés, buscándolo positivo a una situación negativa (16)

Carver y Sheier en 1994 señalan que el afrontamiento no es monótono, sino todo lo contrario va a cambiar de acuerdo a la situación o al momento en la que se encuentre la persona, es por ello que las personas van a buscar estilos tradicionales para lidiar en su vida cotidiana con el estrés (17).

Carver y colaboradores identifican tres estilos de afrontamiento: Estilos de afrontamiento dirigidos al problema; se van a manifestar de manera que las personas van en busca de cambiar la situación que genera malestar evitándola o minimizando el problema. Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción, se van a manifestar disminuyendo o eliminando las respuestas emocionales que generan las situaciones de malestar y van a comprender en la búsqueda de un soporte emocional en los demás, con el fin de minimizar las reacciones emocionales negativas y los estilos de afrontamiento adicionales, se van a manifestar por evadir las situaciones que generen incomodidad o algún malestar, dedicándole la atención a otras actividades, puede manifestarse como negación a los factores estresores existentes (18).

La teoría de enfermería que se usara en el presente trabajo de investigación será de Callista Roy, quien ha realizado un estudio a fondo sobre el tema de la adaptación al estrés, sosteniendo como punto principal la capacidad de afrontar situaciones de estrés, el cual va permitir arreglar el estilo de vida de la persona y de esa manera mejorar su estilo de vida. La teoría de Roy está orientada hacia el individuo que se encuentra expuesto a múltiples causas que generan estrés, lo que influye en el

equilibrio salud enfermedad; pero puede extrapolarse al profesional de enfermería debido a que están continuamente expuesto a múltiples factores estresantes en su trabajo y entorno laboral (19).

El modelo de adaptación propuesto por Callista Roy, detalla a la persona como un ser Biopsico-social, que se interrelaciona constantemente con el medio ambiente y se acomodan a los constantes cambios que se presentan en este medio con el fin de satisfacer sus necesidades básicas. El profesional de enfermería cumple una función vital respecto a la promoción y prevención de la salud, asimismo a brindar un completo servicio humanizado a los pacientes cumpliendo eficazmente con el cuidado integral del usuario (20).

El profesional de enfermería se encuentra dentro de un grupo ocupacional el cual está expuesto constantemente al estrés, y ello lo conlleva al síndrome de burnout.

En cuanto a los antecedentes internacionales, en un estudio realizado por Grisales et al (21), titulado “Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de referencia Ibagué, Colombia, 2014” que tuvo como objetivo Determinar la prevalencia del Síndrome de Burnout en el personal de enfermería. El enfoque que usaron los investigadores fue cuantitativo, la muestra estuvo conformada por un total de 174 profesionales de enfermería, el instrumento usado fue el MBI (Maslach Burnout Inventory) validado en Colombia. Las conclusiones que obtuvieron los investigadores fueron: “el síndrome de Burnout se presenta en un 20.1% de enfermeros y el 52,3% de enfermeros se encontraban en riesgo de padecerlo”.

Asimismo, Chavez (22), en su estudio titulado “Prevalencia de Síndrome de Burnout en el profesional de Enfermería que labora en el Hospital de la Policía Nacional de la Ciudad de Guayaquil, desde octubre 2014 hasta febrero 2015” el cual tuvo como objetivo determinar cuáles son los factores que inciden al incremento y la prevalencia síndrome de Burnout en el profesional de enfermería. El enfoque fue mixto: Cualitativo y Cuantitativo. Usaron el instrumento de un formulario de encuesta. La muestra estuvo

conformada por un total de 30 profesionales de enfermería. En sus conclusiones obtuvieron: “Que el 85% de profesionales de enfermería están expuestos a situaciones que generan estrés y el 60% se encuentra con sobrecarga laboral”.

Por otro lado, Seguel et al (23), en su estudio “Síndrome de burnout en trabajadores de enfermería de dos hospitales del sur de Chile” cuyo objetivo principal fue Describir el Síndrome de burnout en el personal de enfermería. Su investigación fue de enfoque de tipo cuantitativo. El instrumento que utilizaron fue la escala Maslach Burnout Inventory General Survey agregándole a ello preguntas sociodemográficas. La muestra estuvo conformada por un total de 336 trabajadores: profesional de enfermería (101) y técnicos/auxiliares paramédicos (235). Como conclusiones obtuvieron: “se identificó Desgaste emocional y Cinismo en menor proporción, así mismo en alta proporción a la Eficacia profesional”.

En cuanto a los antecedentes nacionales, Silva (2), en su estudio “Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento del estrés en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Lima Metropolitana, 2015” cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento de estrés y el síndrome de Burnout en los profesionales de Enfermería. El diseño de investigación fue no experimental y de corte transversal. De tipo descriptivo y correlacional. El instrumento que utilizaron fue el cuestionario de Maslach Burnout Inventory y el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). Las conclusiones que obtuvieron son: “El profesional de enfermería presenta un 72.2% del síndrome de Burnout entre un nivel moderado y alto. Así mismo un 76.6% de profesionales presentan un afrontamiento medianamente positivo y en cuanto a las dimensiones de las estrategias de afrontamiento más usadas por el profesional de enfermería son: BAS (30%) FSP (23%).

Del mismo modo, Ramírez (24) en su estudio “Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento frente al estrés en enfermeros en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional Dos de Mayo - 2016” cuyo objetivo fue Determinar el nivel del Síndrome de Burnout y las estrategias de Afrontamiento frente al estrés en enfermeros.

El enfoque de investigación fue de tipo cuantitativo. Usaron el instrumento de formularios tipo cuestionarios. En sus conclusiones obtuvieron: “El profesional de enfermería presenta el síndrome de burnout en un 69% clasificándose en un nivel medio, con tendencia a aumentar, así mismo en cuanto a las Estrategias de Afrontamiento más usadas por los profesionales de enfermería son los estilos de afrontamiento basados en el problema, es así que las estrategias que menos usan los profesionales de enfermería son las estrategias basadas en la emoción”.

Por otro lado, Flores (25) en su estudio “Síndrome de Burnout en enfermeras (os) en el servicio de emergencia del Hospital San José Callao – Perú 2015” cuyo objetivo principal fue determinar el nivel de Síndrome de Burnout en enfermeras. El enfoque de investigación fue cuantitativo. El instrumento utilizado fue el Maslach Burnout Inventory (MBI). La muestra estuvo compuesta por 18 enfermeras(os). Sus conclusiones fueron: “El profesional de enfermería presenta el síndrome de burnout en un nivel medio y bajo”.

También, Rodríguez (26) en su estudio “síndrome de burnout en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2017” cuyo objetivo principal fue determinar el nivel del síndrome de burnout en el profesional de enfermería. El enfoque de investigación fue cuantitativo. Su muestra estuvo conformada por 60 Profesionales de Enfermería. Sus conclusiones fueron: “El profesional de enfermería en su mayoría están expuestos al síndrome de burnout, debido a que presentan un nivel alto de estrés”.

El profesional que labora en las áreas de los servicios de emergencia se encuentra expuesto de manera constante al estrés laboral, debido a su continua interacción con los pacientes, al constante manejo de situaciones de riesgo, sumándole a ello la carga laboral que se maneja en el servicio.

Siendo el profesional de enfermería un grupo ocupacional vulnerable al síndrome de burnout, poniendo en riesgo su vida y afectando su desempeño laboral exponiendo a

los pacientes se ve conveniente realizar el estudio. Por tanto el tema abordado en este estudio es justificable y necesario de abordarse. En la revisión de la bibliografía sobre las variables de estudio, en bases de datos científicos internacionales, se puede evidenciar que existen muy pocos estudios al respecto, por tanto, el presente estudio busca llenar los vacíos de los conocimientos existentes. El tema tiene valor práctico, ya que con los resultados obtenidos van a permitir a que el profesional de enfermería identifiquen las estrategias de afrontamiento y así poder combatir o enfrentar el síndrome de burnout. De esta manera mejorar su estabilidad emocional y mejorar la atención al paciente, brindando un cuidado de calidad.

El objetivo del estudio es determinar la relación entre el síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en enfermera (os) del servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia, 2020.

II. MATERIALES Y METODOS

2.1 Enfoque y diseño de investigación

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque de tipo cuantitativo porque se medirá las variables de estudio. En cuanto al diseño de estudio, es no experimental porque no se van a manipular las variables, es transversal porque se recolectarán los datos en un determinado periodo de tiempo y espacio. Finalmente es correlacional debido a que se establecerá la relación entre ambas variables de estudio (27).

2.2 Población, muestra y muestreo

La población estará constituida por 76 enfermeras(os) que trabajan en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia del año 2020, seleccionadas de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión propuestos en el presente trabajo de investigación.

Los criterios de inclusión son:

- Enfermera(os) que trabajan en el servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia.
- Enfermeros con más de 6 meses de labor asistencial continúa e interrumpida en el servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia.
- Enfermera(os) que participen de manera voluntaria en el estudio de investigación y firmen el consentimiento informado.

Los criterios de exclusión fueron:

- Enfermera(os) que trabajan en el servicio de emergencia, pero están de licencia o vacaciones.
- Enfermera(os) que no pertenece al servicio de emergencia, pero es asignada para cubrir ausencia de enfermera del servicio (retén).
- Enfermera(os) que no acepte participar en el presente estudio de investigación.

La muestra es igual a la población.

2.3 Variable(s) de estudio

Variable 1: síndrome de burnout.

Variable 2: Estrategias de afrontamiento al estrés.

2.3.1 Definición conceptual de variable principal

Variable 1: síndrome de burnout.

Es la sensación de decepción y una subsistencia cansada que se obtendrá como respuesta a la imposición de exigencias demandantes, recursos personales o energía espiritual del trabajador (10).

Variable 2: Estrategias de afrontamiento al estrés.

Es el conjunto de esfuerzos cognitivos el cual hace referencia a la sensación que percibe la persona al enfrentarse a situaciones mentales complicadas y conductas cambiantes que le van a permitir soportar o minimizar las demandas externas e internas derivadas de situaciones de factores estresantes (15).

2.3.2 Definición operacional de variable principal

Variable 1: síndrome de burnout.

Sensación de decepción y una subsistencia cansada de la(os) enfermera(os) del servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia 2020, que se obtendrá como respuesta a la imposición de exigencias demandantes, recursos personales o energía espiritual del trabajador, el cual será evaluado mediante un cuestionario.

Variable 2: Estrategias de afrontamiento

Conjunto de esfuerzos cognitivos de la(os) enfermera(os) del servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia 2020, que se desarrollan para soportar o minimizar las demandas externas e internas derivadas de situaciones de factores estresantes, el cual será evaluado mediante un cuestionario.

2.4 Técnica e instrumento de medición

La técnica a utilizarse para recolectar los datos del presente trabajo de investigación será la encuesta.

En relación a los instrumentos que se utilizarán serán los formularios tipo cuestionario, con enunciados en forma de sentencia y con opción de respuesta múltiple, Para el desarrollo del presente estudio de investigación, se usará el Cuestionario Maslach Burnout Inventory, es un instrumento que ha sido usado ampliamente en numerosos estudios e investigaciones, en los que ha sido validado a nivel internacional. También se han realizado varias adaptaciones al español y es por ello que se usará el

cuestionario validado a nivel nacional por Hurtado A. en el año 2018, en su estudio de investigación titulado “Estrés laboral y el Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de la Red de Salud Lima Norte IV, 2017”. Este instrumento fue validado por medio de juicio de expertos con un resultado de confiabilidad mediante el Alfa de Crombach, con un valor de 0,897 (28). Este instrumento está compuesto por 22 ítems en forma de afirmaciones, con escala de valoración del 0 al 6 en el cual se van a medir el síndrome de burnout y sus dimensiones. El cuestionario Maslach mide las tres dimensiones del síndrome de burnout, las cuales son: Sub escala de agotamiento emocional: conformada por nueve preguntas; Sub escala de despersonalización: conformada por cinco preguntas. Y Sub escala de realización personal: conformada por ocho preguntas. El tiempo estimado para la aplicación del instrumento será de 20 minutos. Así mismo para el cuestionario afrontamiento del estrés se usara el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) cuyo objetivo es dar a conocer cómo los profesionales de enfermería reaccionan antes situaciones de factores estresantes, validada en el contexto nacional por Tello B. en el año 2009, en su estudio de investigación titulado “Nivel de síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de los Servicios Críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2009”. Este instrumento fue una confiabilidad mediante el Alfa de Crombach, con un valor de 0,9 (18).

2.5 Procedimiento para recolección de datos

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Para que se pueda dar el inicio a la recolección de datos, se realizaron las gestiones referidas a las autorizaciones para acceder al Hospital Cayetano Heredia. Se tramitará la carta de presentación de la universidad, con ella se acudirá al Hospital con el fin de obtener el permiso para la ejecución del proyecto de investigación.

2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos

La recolección de datos se realizara en los meses de marzo - abril del presente año. Se acudirá en forma diaria al establecimiento de salud, la aplicación de los instrumentos tomará un tiempo de 40 min.

2.6 Métodos de análisis estadístico

Los datos serán ingresados a una tabla matriz elaborada en el software estadístico SPSS 26.0., este proceso se realizara con la debida atención, de este modo se evitara errores y la obtención de valores perdidos cuando se realiza el análisis de la información.

Al ser un estudio de diseño descriptivo - correlacional, se utilizará para el análisis de datos principalmente la estadística de tipo descriptiva e inferencial.

Para el análisis e interpretación de los datos, se realizara mediante a obtención de gráficos y tablas que serán descritas y analizadas permitiendo así la discusión del estudio. La prueba correlacional a utilizarse es el Chi cuadrado.

2.7 Aspectos éticos

Se tomará en cuenta todos los aspectos de protección hacia los participantes en el presente trabajo de investigación y se aplicaran los principios bioéticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia (29); así mismo se aplicará el consentimiento informado previa información clara y concisa brindada a enfermera(os) participantes, A continuación se detalla la aplicación de los principios bioéticos:

Principio de autonomía

El principio de autonomía será aplicado rigurosamente en el presente estudio de investigación, al abordar a la(os) enfermera(os), se respetara sus decisiones y la libre voluntad de participación. A todos los enfermera(os), se detallará todos los pormenores del presente estudio para luego solicitarles su consentimiento informado y de ese modo su participación sea adecuada y regular en el estudio.

Principio de beneficencia

A la(os) enfermera(os) se le explicará y detallara sobre los beneficios que se darán con los resultados del presente estudio. Nos va a permitir direccionar al profesional de enfermería hacia la adaptación de mejores estrategias educativas y sanitarias.

Principio de no maleficencia

Se explicará a cada uno de la(os) enfermera(os) que su participación voluntaria en el presente estudio no le va a generar ningún daño para su salud e integridad individual.

Principio de justicia

Todos los enfermera(os) que participen en el presente estudio serán tratados con respeto y amabilidad, así mismo no se hará distinción en el trato, sin discriminación, ni preferencia hacia algún participante.

III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

3.1 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2019																							
	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del Problema			X	X																				
Búsqueda bibliográfica			X	X	X	X	X	X			X	X	X											
Elaboración de la sección introducción: Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes			X	X	X	X	X	X																
Elaboración de la sección introducción: Importancia y justificación de la investigación			X	X	X	X	X	X																
Elaboración de la sección introducción: Objetivos de la de la investigación			X	X	X	X	X	X																
Elaboración de la sección material y métodos: Enfoque y diseño de investigación						X	X	X																
Elaboración de la sección material y métodos: Población, muestra y muestreo						X	X	X																
Elaboración de la sección material y métodos: Técnicas e instrumentos de recolección de datos						X	X	X																
Elaboración de la sección material y métodos: Aspectos bioéticos							X	X																
Elaboración de la sección material y métodos: Métodos de análisis de información															X	X								
Elaboración de aspectos administrativos del estudio											X	X												
Elaboración de los anexos						X	X			X	X						X	X						
Aprobación del proyecto																					X	X		
Trabajo de campo																						X	X	
Redacción del informe final: Versión 1																								X
Sustentación de informe final																								X

3.2 Recursos financieros

(Presupuesto y Recursos Humanos)

MATERIALES	2019				TOTAL
	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	s/.
Equipos					
1 laptop	1300				1300
USB	30				30
Útiles de escritorio					
Lapiceros	3				3
Hojas bond A4		10			10
Material Bibliográfico					
Libros	60	60			120
Fotocopias	30	30		10	70
Impresiones	50	10		30	90
Espiralado	7	10		10	27
Otros					
Movilidad	50	20	20	20	110
Alimentos	50	10			60
Llamadas	50	20	10		80
Recursos Humanos					
Digitadora	100				100
Imprevistos*		150		100	250
TOTAL	1430	270	30	170	2150

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rojas L., Herrera M. Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Enfermeros de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Arzobispo Loayza - Lima Metropolitana, 2018 [tesis de Especialidad]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018 [Internet]. Disponible en:
http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/4330/Sindrome_RojasRamon_Lidia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Silva B. Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento del estrés en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Lima Metropolitana, 2015 [tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2016 [Internet]. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/431/Bertha_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Seguel F., Valenzuela S., Síndrome de burnout en trabajadores de enfermería de dos hospitales del sur de Chile. *av.enferm.* [revista de internet]. 2016 [citado 14 de julio de 2019]; 34(1): Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002016000100005&lang=es
4. Zambrano G. Estresores en las unidades de cuidado intensivo. *Aquichan* [revista de internet]. 2006 [citado 14 de julio de 2019]; 6(1): Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972006000100015
5. Del socorro R. Nivel De Estrés Laboral De La Enfermera De Centro Quirúrgico De Los Hospitales De Nivel III - Trujillo, 2014 [tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Privada Antenor Orrego; 2014 [Internet]. Disponible en:
http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/269/3/VALLE_RHEGYT_NA_NIVEL_ESTRES_LABORAL.pdf
6. Miranda V., Monzalvo G., Hernández B., Ocampo M. Prevalencia del síndrome de burnout en personal de enfermería de dos instituciones de salud. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc* [revista de internet]. 2016 [citado 22 de julio de 2019]; 24(2): Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim162g.pdf>
7. Gutiérrez O., Lobo N., Martínez-J. Prevalencia del Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de la Orinoquia colombiana, 2016. *Rev. Universidad Y Salud* [revista de internet]. 2018 [citado 26 de Noviembre de 2019]; 20 (1), 37. Disponible en:

- <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n1/0124-7107-reus-20-01-00037.pdf>
9. Saborio L. Síndrome de Burnout. Scielo [revista de internet]. 2015 [citado 11 de julio de 2019]; 32(1): Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014
 10. Gutierrez G., Celis M., Jimenez S., Farias F., Suarez J., Síndrome de Burnout. INNN [revista de internet]. 2006 [citado 26 de noviembre de 2019]; 11(4): Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
 11. Carlin M. y Enrique j., Fayos G. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. Anales de psicología [revista de internet]. 2010 [citado 19 de julio de 2019]; 26(1): Disponible en: https://www.um.es/analesps/v26/v26_1/20-26_1.pdf
 12. Gutierrez B., Arias A., Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España. Enferm. Univ [revista de internet]. 2018 [citado 26 de noviembre de 2019]; 15(1): Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632018000100030&lng=es&nrm=iso
 13. Gutiérrez B., Arias A., Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España. Enferm. Univ. [revista de internet]. 2018 [citado 26 de noviembre de 2019]; 15(1): Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632018000100030&lng=es&nrm=iso
 14. Olivares V., Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Cienc. Trab. [revista de internet]. 2017 [citado 27 de noviembre de 2019]; 19(58): Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059
 15. Barria J., Síndrome De Burnout Y Estrategias De Afrontamiento En Personal De Clínica Psiquiátrica. Researchgate. [revista de internet] 2005 [citado 27 de noviembre de 2019]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/309823877_SINDROME_DE_BURNOUT_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_EN_PERSONA L_DE_CLINICA_PSIQUIATRICA
 16. Lozano t., Colomer c., Latour, J. Una versión española de la Escala de Estrategias de Afrontamiento de Maestros ante Estresores Laborales (Dewe, 1985). Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones

- [revista de internet] 2003 [citado 27 de noviembre de 2019]; 19(1). Disponible en : <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318051001.pdf>
17. Paris L. Estrategias De Afrontamiento Del Estrés Asistencial Y Satisfacción Laboral-Personal En Médicos Y Enfermeros. Revista Interamericana de Psicología Ocupacional. [revista de internet] 2007 [citado 27 de noviembre de 2019]; 26(2). Disponible en : <http://revista.cincel.com.co/index.php/RPO/article/viewFile/78/78>
 18. Martín M., Jiménez P., Fernández E. Estudio Sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento. R.E.M.E. [revista de internet]. 1997 [citado 24 de julio de 2019]; 3(4): Disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
 19. Tello J. Nivel de síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de los Servicios Críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2009 [tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010 [Internet]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/547/Tello_bj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 20. Opazo C., Pino K., Potthoff M., Factores Personales, Familiares Y Laborales Asociados Al Síndrome De Burnout En El Personal De Enfermería Del Hospital Base Valdivia, 2012 [tesis de Licenciatura]. Chile: Universidad Austral De Chile; 2012 [Internet]. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2012/fmo.61f/doc/fmo.61f.pdf>
 21. Chang M. Cuidado De Enfermería Basado En El Modelo De Adaptación De Callista Roy Disminuye El Síndrome De Burnout En Las Enfermeras De Emergencia Del Hospital Iv Augusto Hernández Mendoza - Essalud. Ica 2014 [tesis de Maestría]. Perú : Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa; 2016 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5485/ENDchcame.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 22. Grisales Romero H, Muñoz Y, Osorio D, Robles E. Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de referencia Ibagué, Colombia, 2014. Enf Global [revista de internet]. 2016 [citado 16 de julio de 2019]; 15(1): 244-71. Disponible en : <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/212851/188521>
 23. Chavez T., Prevalencia de Síndrome de Burnout en el profesional de Enfermería que labora en el Hospital de la Policía Nacional de la Ciudad de Guayaquil, desde octubre 2014 hasta febrero 2015 [tesis de especialidad]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2014 - 2015 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/4067/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-191.pdf>

24. Seguel F., Valenzuela S., Síndrome de burnout en trabajadores de enfermería de dos hospitales del sur de Chile. Scielo [revista de internet]. 2016 [citado 14 de julio de 2019]; 34(1): Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002016000100005&lang=es
25. Ramírez R. Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento frente al estrés en enfermeros en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional Dos de Mayo - 2016 [tesis de Especialidad]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016 [Internet]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5762/Ramirez_ar.pdf;jsessionid=CB2A1487A388DA16F276140CDBC426D2?sequence=1
26. Flores G. Síndrome de Burnout en enfermeras (os) en el servicio de emergencia del Hospital San José Callao – Perú 2015 [tesis de especialidad]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017 [Internet]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5821/Flores_gg.pdf?sequence=2&isAllowed=y
27. Rodríguez S. síndrome de burnout en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2017 [tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2017 [Internet]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3767/Rodriguez_GS_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 6a ed. México D. F.: McGraw-Hill; 2014. 1-600 p.
29. Hurtado A. Estrés laboral y el Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de la Red de Salud Lima Norte IV, 2017 [tesis de Maestría]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2018 [Internet]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18209/Hurtado_MAC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Martín M. Aplicación de los Principios Éticos a la Metodología de la Investigación. Enf. en Card. [revista de internet]. 2015 [citado 11 de julio de 2019]; 32(1): Disponible en: https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58_59_02.pdf

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1								
TÍTULO: Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Enfermera(os) del Servicio de Emergencia del Hospital Cayetano Heredia, 2020.								
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Síndrome de Burnout	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal.	Es la sensación de decepción y una subsistencia cansada que se obtendrá como respuesta a la imposición de exigencias demandantes, recursos personales o energía espiritual del trabajador.	Sensación de decepción y una subsistencia cansada de la(os) enfermera(os) del servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia 2020, que se obtendrá como respuesta a la imposición de exigencias demandantes, recursos personales o energía espiritual del trabajador, el cual será evaluado mediante un cuestionario.	Agotamiento emocional	Se va a manifestar por el cansancio emocional que va a presentar el profesional ante las exigencias laborales a las que se ve enfrentando y es donde el profesional ha agotado todos sus recursos emocionales con los que cuenta.	1;2;3;6; 8;13; 14;16 y 20.	Alto Medio Bajo	76 a 132 26 a 75 0 a 25
				Despersonalización	Se va a manifestar porque es donde se van a desarrollar actitudes, respuestas negativas y distantes hacia el entorno, el profesional muestra cierta indiferencia a los usuarios a quienes va dirigido sus servicios.	5;10; 11;15 y 22.		
				Baja realización personal	Se va a manifestar por la baja autoestima que presenta el profesional, sensación de fracaso, desilusión hacia sus logros personales y profesionales por el discontinuo apoyo y la falta de oportunidades para su desarrollo personal y profesional.	4;7;9, 12;17;18 ;19 y 21.		

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 2

TÍTULO: Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Enfermera(os) del Servicio de Emergencia del Hospital Cayetano Heredia, 2020.

VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estrategias de Afrontamiento	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal.	Es el conjunto de esfuerzos cognitivos el cual hace referencia a la sensación que percibe la persona al enfrentarse a situaciones mentales complicadas y conductas cambiantes que le van a permitir soportar o minimizar las demandas externas e internas derivadas de situaciones de factores estresantes	Conjunto de esfuerzos cognitivos de la(os) enfermera(os) del servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia 2020, que se desarrollan para soportar o minimizar las demandas externas e internas derivadas de situaciones de factores estresantes, el cual será evaluado mediante un cuestionario.	Afrontamiento Dirigidos al Problema.	Se van a manifestar de manera que las personas van en busca de cambiar la situación que genera malestar evitándola o minimizando el problema.	4;5;11;15;16;18;19;20;22 y 24.	Bajo Medio Alto	0 – 30 31 – 60 61 – 90
				Afrontamiento en base a la Emoción.	se van a manifestar disminuyendo o eliminando las respuestas emocionales que generan las situaciones de malestar y van a comprender en la búsqueda de un soporte emocional en los demás, con el fin de minimizar las reacciones emocionales negativas	1;3;10;12;13;14;21;23;27 y 29.		
				Afrontamiento en otros estilos.	Se van a manifestar por evadir las situaciones que generen incomodidad o algún malestar, dedicándole la atención a otras actividades, puede manifestarse como negación a los factores estresores existentes.	2;6;7;8;9;17;25;26;28 y 30.		

Nº	Criterios	Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Unas pocas veces a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.							
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.							
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.							
4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes.							
5	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales.							
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.							
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes.							
8	Siento que mi trabajo me está desgastando.							
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.							
10	Siento que me he hecho más duro con la gente.							
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.							
13	Me siento frustrado en mi trabajo.							
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.							
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes.							
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.							
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes.							
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes							
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este 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 alguno de sus problemas.							

Instrumento 2: CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (COPE)

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

INSTRUCCIONES:

A continuación se presenta una serie de enunciados, enfocados al afrontamiento, los cuales usted adopta frente a situaciones o condiciones de estrés.

Lea detenidamente cada ítem, y señale con un aspa (x) en el cuadro que usted crea que es más cercana a su manera de pensar o actuar. Recuerde que no hay respuesta “correcta” o “incorrecta”. Conteste con la mayor sinceridad posible.

N°	Items	Nunca	A Veces	A Menudo	Siempre
1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.				
2	Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente.				
3	Me altero y dejo que mis emociones afloren.				
4	Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.				
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.				
6	Me digo a mí mismo "esto no es real".				
7	Me río de la situación.				
8	Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo.				
9	Sueño despierto con cosas diferentes a ésta.				
10	Busco la ayuda de Dios.				
11	Elaboro un plan de acción.				
12	Acepto que esto ha pasado y que se puede cambiar.				
13	Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares.				
14	Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.				
15	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
16	Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.				
17	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.				
18	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.				
19	Intento firmemente evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.				
20	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.				
21	Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.				
22	Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.				
23	Intento encontrar alivio en la religión.				
24	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.				
25	Hago bromas de la situación.				
26	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.				
27	Hablo con alguien de cómo me siento.				
28	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
29	Aprendo a vivir con ello.				
30	Actúo como si nunca hubiera sucedido.				

Anexo C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento al Estrés, en Enfermera(os) del Servicio de Emergencia del Hospital Cayetano Heredia 2020.

Nombre del investigador principal: Lic. Leydy Meredith Gonzales Huacho

Propósito del estudio: Determinar la relación entre el síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en enfermera(os) del servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia, 2020.

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

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

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

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

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a, coordinadora de equipo.

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al, Presidente del Comité de Ética de la, ubicada en la 4, correo electrónico:

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y Apellidos del participante	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de telefono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
Nombres y Apellidos del responsable de encuestar	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombres y Apellidos:	
DNI:	
Teléfono:	

Lima, de .. Enero del 2020

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

.....
Firma del participante