



**Universidad
Norbert Wiener**

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Académico Profesional de Enfermería

Estilos de vida y estrés laboral en el personal de
enfermería del centro de salud San José, Villa el
Salvador, Lima, 2022

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autor: Manco Zavala, Rosmery Malena

Asesor: Mg. Werther Fernando Fernandez Rengifo

Código ORCID: 0000-0001-7485-9641

Lima, Perú
2022

Tesis

“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE
ENFERMERIA DEL CENTRO DE SALUD SAN JOSÉ, VILLA EL
SALVADOR, LIMA, 2022”

Línea de investigación:

Salud, enfermedad y ambiente

ASESOR:

MG. WERTHER FERNANDO FERNANDEZ RENGIFO

Código ORCID: 0000-0001-7485-9641

DEDICATORIA

A mis padres por darme fuerza y apoyo incondicional. En esta etapa de mi vida universitaria.

Agradecimiento

A mis padres por su constante apoyo y soporte en estos cinco años de carrera universitaria, y mis docentes por el apoyo académico.

Índice general

Índice de tablas	vii
Índice de figuras.....	¡Error! Marcador no definido.
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.....	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.2 Problemas Específicos.....	4
1.3 Objetivos	5
1.3.1 Objetivo General	5
1.3.2 Objetivos específicos.....	5
1.4 Justificación.....	6
1.4.1 Teórica.....	6
1.4.2 Metodológica.....	7
1.4.3. Práctica	7
1.5 Limitaciones de la investigación.....	7
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.1.1 Antecedentes internacionales	8
2.1.2 Antecedentes nacionales	9
2.2 Base Teórica	10
2.2.1. Estilos de vida	11
2.2.2. Estrés Laboral.....	16
2.2.3. Fisiopatología del estrés	16
2.2.4. Causas del estrés laboral	17
2.3 Formulación de Hipótesis.....	21
2.3.1. Hipótesis general	21
2.3.2. Hipótesis específicas	21

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	23
3.1 Método de Investigación	23
3.2. Enfoque investigativo	23
3.3 Tipo de Investigación	23
3.4 Diseño de la Investigación.....	24
3.5. Población, muestra y muestreo	24
3.6. Variables y operacionalización.....	25
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.7.1 Técnica	28
3.7.2 Descripción.....	29
3.7.3. Validación	30
3.7.4. Confiabilidad.....	31
3.8 Procesamiento y análisis de datos	32
3.9 Aspectos éticos	32
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	33
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	33
4.1.2. Prueba de hipótesis y/o análisis inferenciales.....	40
4.1.3. Discusión de resultados	48
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
5.1. Conclusiones	51
5.2. Recomendaciones.....	53
REFERENCIAS.....	55
ANEXOS	69

Índice de tablas

Tabla A. Matriz operacional de la variable 1: Estilos de vida.....	26
Tabla B. Matriz operacional de la variable 2: Estrés laboral.....	27
Tabla 1. Características sociodemográficas de la población / muestra sujeto de estudio.....	33
Tabla 2. Estilos de vida y sus dimensiones en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....	35
Tabla 3. Estrés laboral y sus dimensiones en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....	38
Tabla 4. Prueba de hipótesis de chi cuadrado para determinar si existe asociación o dependencia estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 5. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 6. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 7. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 8. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 9. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....	¡Error! Marcador no definido.

Tabla 10. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.....**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 11. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022**¡Error! Marcador no definido.**

Resumen

El presente estudio denominado “Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del centro de salud san José, Villa El Salvador, Lima, 2022”. Tiene como objetivo :Determinar cómo los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa El Salvador, Lima, 2022,. La metodología se basó en un método hipotético deductivo, enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y correlacional, con una población y muestra compuesta por 80 personas entre enfermeros y técnicos de enfermería que trabajan en el centro de salud San José. Los instrumentos que se usarán para medir variables serán el cuestionario de Estilo de vida (PEP-SI) creado por Nola Pender –Modificado por la investigadora Paola Gabriela Tenesaca Cabrera y el cuestionario de Estrés laboral por Maslach. Los resultados indicaron que los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral en los profesionales de enfermería en forma inversamente proporcional, con un coeficiente de correlación de -0,537 en cuanto a un mayor aplicación de los estilos de vida hay una menor presencia de estrés laboral y a la inversa en el personal de enfermería del Centro de Salud San José Villa el Salvador, Lima 2022.

Palabras claves: estrés laboral, estilos de vida, nutrición, soporte interpersonal

Abstract

The present study called "Lifestyles and work stress in workers of the San José health center, Villa El Salvador, Lima, 2022", has as objective the determination of how the lifestyle is related to Stress of the nursing staff of the San José Health Center, Villa El Salvador, Lima, 2022. The methodology was based on a hypothetical deductive method, quantitative approach, non-experimental, cross-sectional and correlational design, with a population and sample composed of 80 people. The results indicated that the lifestyle is related to work stress in nursing professionals in an inverse and proportional way, with a correlation coefficient of -0.537 in terms of a higher level of application of lifestyle there is a lower presence of work stress and vice versa in the nursing staff of the San José Villa El Salvador Health Center, Lima 2022.

Keywords: work stress, lifestyles, nutrition, interpersonal support

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En los países más desarrollados, es de conocimiento común, hasta el punto de ser un paradigma, el que la salud depende del estilo de vida, no obstante, aquellos presupuestos conducidos a salud, tienen como orientación mejorar el estado de salud del paciente, cuando en realidad, tomar acciones de prevención y mejorar el estilo de vida son acciones que prevendrán mayores gastos (1).

La conducta de vida sana constantemente se está asociando con una disminución de la tasa de mortalidad en causas en general, y un incremento de la vida hábil y su calidad. Además, se reconoce que el sedentarismo y otras costumbres de vida poco saludable, promueven la expansión de las enfermedades mentales(2).

A pesar de ello, no es inmune a los factores donde promueven hábitos de vida poco saludables; con especial consideración la persona de primera línea, en este particular caso, los enfermeros (as) siendo personal de salud, presentan enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y obesidad; entre otras enfermedades crónicas (3).

En la actualidad encuentran diversidad de elementos que se aplican y perjudican al hombre y a su salud, pero cada individuo es libre de construir sus propios hábitos día a día, teniendo en cuenta que estos se presentan en la vida cotidiana y en la forma que cada persona adopta para mantener una vida(4).

Luego de la depresión, el estrés es la causa más vista en el ámbito laboral en la Unión Europea, afectando anualmente a cuarenta millones de trabajadores y suponiendo para sus países miembros un coste de veinte mil millones de euros al año en gastos sanitarios, sin contar la pérdida de productividad (5).

El estrés no solo afecta a Sudamérica, también en Europa ocasionando gastos a nivel laboral en los trabajadores. Este es visto como un factor importante de riesgo psicosocial, el cual actúa en desmedro del estado de salud de los trabajadores, ya que está presente en el momento en que las condiciones laborales actúan como las principales fuentes del problema, provocando tensión, estrés o síndrome de Burnout, entre otros(6).

Por otra parte, la promoción del vivir de forma sana debe realizarse en los diferentes escenarios en los cuales se desenvuelven los individuos, entre ellos el lugar de trabajo, así se puede mencionar a las instituciones de salud, donde si bien es cierto sus trabajadores tienen el conocimiento de la importancia de poner en práctica conductas saludables, existe un porcentaje significativo que presentan el más mínimo interés en ponerlos en práctica(7).

El vivir de forma sana, más de afectar el tipo de atención que podría brindar el personal de salud, es el factor causal de las enfermedades crónicas no transmisibles. La OMS recomienda que se adopte un vivir de forma sana a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida mantenerse sano y paliar la discapacidad y dolor en la vejez(8).

En el nivel de Latinoamérica, el ausentismo laboral del personal de salud se relaciona con la puesta en práctica de estilos de vida inadecuados y ello afecta significativamente las actividades diarias que desempeña el profesional de enfermería en cuanto al cuidado del paciente (9).

La forma de llevar la salud y el estilo repercuten sobre los gustos, necesidades, costumbres, creencias y maneras de ser que resultan de las ocupaciones habituales de los seres humanos y el modo en que se han establecido. Los hábitos alimentarios componentes del estilo de vida son uno de los elementos más reveladores que intervienen en la salud. La promoción de la salud establece entre sus prioridades estilos de vida saludables, término introducido por el modelo biomédico y llevado al lenguaje cotidiano, estar saludable en un término que tiene que ver con la forma en la se ve y actúa en la vida (10).

El estrés laboral en enfermería es toda manifestación que presenta una enfermera ante situaciones exigentes que se suscitan en la práctica diaria, que ponen de manifiesto la capacidad de afrontamiento ante la presión laboral ejercida por el entorno de su trabajo por querer cumplir con el cuidado del paciente (11).

El estrés laboral no solo condiciona la salud y el bienestar de las personas, sino que también está asociado con la frecuencia de errores médicos y la calidad del servicio prestado en el área de salud. Por tanto, es importante identificar los factores que afectan todo lo relacionado con el trabajo entre el personal de salud (12).

Los niveles de estrés se han incrementado en los últimos años debido a la demanda de enfermería clínica. Estudios previos han demostrado que las demandas laborales y el estrés están asociados con salud mental (13).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre Estilos de vida y Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima 2022?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cómo la dimensión nutrición de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería?
- ¿Cómo la dimensión ejercicio de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería?
- ¿Cómo la dimensión responsabilidad en salud de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería?
- ¿Cómo la dimensión manejo del estrés de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería?
- ¿Cómo la dimensión soporte interpersonal de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería?
- ¿Cómo la dimensión autoactualización de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar cómo los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral del personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar cómo la dimensión nutrición de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería.
- Identificar cómo la dimensión ejercicio de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería.
- Identificar cómo la dimensión responsabilidad en salud de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería.
- Identificar cómo la dimensión manejo del estrés de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería.
- Identificar cómo la dimensión soporte interpersonal de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería.
- Identificar cómo la dimensión autoactualización de los Estilos de vida se relaciona con el Estrés laboral en el personal de enfermería.

1.4. Justificación

Se desarrolló este proyecto de investigación porque se piensa que es de gran importancia trabajar tanto el Estilo de Vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería, ya que por el tema del COVID-19 la mayoría deben permanecer aisladas de sus seres queridos, en especial de los adultos mayores e hijos.

1.4.1 Teórica

En lo que concierne a los supuestos teóricos que respaldan el desarrollo de este trabajo, se encuentran aquellos atribuidos a las teorías de estilos de vida proporcionados por la promoción de la salud de Nola Pender, donde se detallan los factores que los pacientes y el personal de salud demuestran en torno a su capacidad de raciocinio y las condiciones de su entorno, por cuanto estas características pudiesen verse afectadas por factores del exterior, así como también aquellos intra e interpersonales(14).

A partir de ello, resulta fundamental llevar a cabo la apreciación de dichos factores y la existencia con las teorías de estrés laboral o síndrome de burnout; todo lo cual puede coadyuvar a realizar aportes significativos en cuanto a la participación y desarrollo de las conductas del personal de salud.

Los dos años de experiencia en pandemia han demostrado que los contagiados supervivientes de COVID-19, y el personal de primera línea constituyen un factor de riesgo para el incremento de los problemas psiquiátricos relacionados con el estrés laboral, especialmente dentro de la institución donde se desarrolló dicha investigación, en donde no se habían estudiado estos fenómenos anteriormente.

El presente estudio proporciona intervenciones y charlas para ayudar a las enfermeras con su desempeño laboral de manera más efectiva mejorando su calidad, respetando el principio de la teoría de enfermería, la cual provee una cualidad de servicialidad integral que

no debe verse influenciada por ningún factor que pueda afectar la calidad de atención a los pacientes.

1.4.2 Metodológica

Este trabajo fue realizada tomando en consideración los métodos científicos y el constructo sobre el cual se estructuraron los resultados estadísticos, permitiendo así la obtención de datos válidos y confiables que podrán mejorar las acciones de los profesionales de la salud, especialmente del personal de enfermería que labora en el Centro de Salud San José, Villa El Salvador; dejándose en evidencia para que los procedimientos aquí plasmados puedan ser replicables en otras escalas por otros autores y para contrastación como antecedente a futuro.

Mediante la observación de los factores y antecedentes teóricos desarrollados, la identificación del problema existente y el análisis de los resultados arrojados por el instrumento es que la investigación sigue una pauta metodológica establecida y organizada de forma secuencial.

1.4.3. Práctica

En cuanto al valor práctico, esta evaluación permite a las autoridades de salud del centro de salud conocer la valoración de estos fenómenos laborales y psicológicos para implementar estrategias, acciones preventivas e identificar con mayor precisión las características que se manifiestan en estas circunstancias.

1.5. Limitaciones de la investigación

Entre las limitantes que se suscitaron durante el proceso investigativo se refieren a aquellas para seleccionar la muestra, donde inicialmente se iba a emplear un muestreo probabilístico, no obstante, por motivos de accesibilidad a la unidad de análisis, se optó por el muestreo circunstancial, el cual comprendió de la selección arbitraria de la muestra analizada.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Madrid et al.(15)en Colombia en el 2020,elaboraron una investigación que se trató de establecer los estilos de vida saludables como una alternativa para poder promover la salud y evitar lo correspondiente al estrés laboral. Metodológicamente permitió poder describir el fenómeno de estudio y el diseño se vio englobado dentro de uno sin ejercer experimentación. Los resultados indicaron que, el 16% de la representación sufre obesidad y el 75% de la misma es sana. Asimismo, el 50% evidenció hacer ejercicio físico de manera correcta, el 50% no debe ser sedentario, puesto que no ejerce actividad física, dado que, permite evitar el estrés. Del mismo modo, el 83% manifestó padecer estrés laboral alto y moderado. Se considera fundamental aplicar estrategias de omento de vida saludable y prevención del estrés laboral.

Tenesaca Cabrera (16) en Ecuador en el 2018, desarrolló un estudio donde busco Determinar el impacto del estilo de vida sobre el Índice de Masa Corporal de los trabajadores recolectores de basura de la EMAC, 2017.Respecto a los aspectos metodológicos, esta se

basó con un universo finito de 107 participantes. Respecto a la relación del estilo de vida con el Índice de Masa Corporal, el 6,5% de los trabajadores se encuentran en peso normal y tienen un estilo de vida regular, mientras que el 27,1% presentan un muy buen estilo de vida. El 14,9% de los trabajadores que tienen sobrepeso presentan un estilo de vida regular, mientras que el 37,3% de estos tienen un muy buen estilo de vida. Del 13,9% de los trabajadores que se encuentran en Obesidad grado I y II.

Pulluquitín(17) en Ecuador en el 2019, desarrolló un estudio que buscó poder determinar la conexión entre la calidad de vida y el estrés laboral en colaboradores de seguridad. Respecto a lo que concierne la metodología, esta se basó en la correlación de los objetos de estudio y de acuerdo con el diseño, este se vio dentro de uno sin ejercer experimentación. Se comprobó que, no hay conexión existente entre la calidad de vida y el estrés laboral ($X^2(1) = 0,068, p > 0,05$), lo que implica que no hay vinculación importante entre los fenómenos de estudio. Respecto al estrés, hay 57% de nivel bajo e intermedio en 43%, y 40% de calidad de vida en nivel alto. Se considera fundamental hacer terapia psicológica y seguimiento a esos colaboradores que lo requieran, dado que, genera un malestar importante.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Silvana (18) en Perú, en el 2021, dio a conocer una investigación que tuvo como intención identificar la conexión entre los estilos de vida y el grado de estrés laboral en los colaboradores de un centro de salud. De acuerdo al aspecto metodológico, permitió poder describir los fenómenos de estudio y el diseño se vio envuelto dentro de uno sin experimentación. La representación se encontró constituida por 70 colaboradores y se aplicó

un cuestionario. Los resultados indicaron que, el 78% de los colaboradores tienen tipos de vida no saludables. El 57% de los colaboradores tienen elevado grado de estrés laboral. Existe conexión entre los fenómenos de estudio.

Ratto (19) en Perú, en el 2019, ejecutó una investigación que se basó en identificar la conexión presente entre los estilos de vida y el nivel de estrés de enfermeros. Con respecto a la metodología se centró en poder describir los fenómenos de estudio y el diseño se vio enmarcado en uno sin ejercer experimentación. Los resultados indicaron que, el estilo de vida hubo confiabilidad de 0,838 y 0,830 de grado de estrés, siendo 47% de nivel medio el estrés y 94% de grado bajo de estilos de vida en el nivel medio. Se evidenció conexión importante e inversa entre los estilos de vida y el grado de estrés. Se considera necesario que se organicen actividades de recreación para los colaboradores que tienen grandes cargas emocionales, cansancio y estrés.

Anchante (20) en Perú, en el 2018, desarrolló un estudio que buscó identificar la conexión presente entre el estrés laboral y lo respectivo a los estilos de vida saludable. Respecto a la metodología, fue básico y el diseño se destacó por ser transversal. La representación se encontró contemplada por 80 enfermeras y se pudo implementar un cuestionario. Los resultados indicaron 0,810 y 0,833 de confiabilidad. Asimismo, ($\rho = -0.640$) de correlación negativa, siendo alta, y ($p = 0.000 < 0.05$) significativa entre los fenómenos de estudio. Se presentó conexión importante entre los mencionados objetos.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estilos de vida

El estilo de vida constituye una expresión empleada en sentido amplio para designar la concepción de vivir y estar en el mundo, que se vincula a las conductas, incluyendo costumbres, pero que está influida también por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el medio ambiente y las relaciones interpersonales. A grandes rasgos, significa el modo, la manera y la expresión de la vida. Sin embargo, otros especialistas y ámbitos emplean la expresión de forma más específica. En epidemiología, por ejemplo, el estilo, hábito o manera de vivir se entiende como una unidad o serie de conductas, prácticas y tendencias que en ocasiones son saludables y en ocasiones nocivas para la salud(21).

Un estilo de vida que refleja las actitudes, los valores y la visión del mundo de una persona. Tener un estilo de vida particular supone una decisión deliberada o inconsciente de practicar un tipo de conducta en vez de otra. Se trata de hábitos definidos que se adoptan por medio de la imitación en la infancia o por la reiteración prolongada y constante de una misma conducta. Además, el estilo de vida se produce mediante técnicas sutiles pero constantes de posicionamiento social que penetran en el cuerpo y constituyen una red de vínculos (emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros.) por los que circula el poder, no como algo que se practica, sino como algo que fluye y constituye una asociación infinitesimal, microfísica, involuntaria, pero en cualquier caso indeleble, de sumisión entre el individuo y su cuerpo(22).

Por otro lado, la afirmación estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos. Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos

sostenidos; de los cuales se distinguen dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como factores protectores y conductas de riesgo(23).

En cambio, el concepto de estilo de vida se vincula a las concepciones de las conductas individuales y a los modelos de conducta, elementos omnipresentes que responden a los sistemas socioeducativos. El término estilo de vida designa el modo de vida, un grupo de prácticas, actividades cotidianas o hábitos, como la cantidad de comidas diarias, costumbres alimenticias, cantidad de horas de sueño, uso de alcohol, cigarrillos, estimulantes y actividades físicas, por mencionar algunos(24).

Dichas costumbres se llaman hábitos o conductas duraderas, de las cuales hay que distinguir dos categorías: los hábitos que conservan la salud y favorecen la longevidad, y los hábitos que reducen la longevidad o son perjudiciales y disminuyen la esperanza de vida. Dichas conductas se llaman medidas de protección y comportamientos de riesgo. El consumo regular de alimentos que son potencialmente ricos en antioxidantes, como las frutas, las verduras, los cereales integrales, las legumbres y las hierbas aromáticas, está estrechamente ligado a los beneficios para la salud(24).

Las personas que consumen estos alimentos ingieren compuestos activos y protectores contra las enfermedades mortales en cantidades variables. Conviene comprender que los alimentos más sanos para el ser humano, los que nos proporcionan más beneficios y menos riesgos para la salud, son los que nos da la naturaleza. Utilicemos sabiamente esta maravillosa fuente de vida(25).

Nola Pender diseño y valido el PEVP -II,un instrumento útil en la fase de valoración que permite identificar el compromiso de las personas con la realización de conductas saludables,y aquellas dimensiones del estilo de vida(25).

Con la intención de contribuir a los cuidados de enfermería desde una perspectiva salutogénica,es el perfil del estilo de vida de Pender del instrumento original en inglés para la población española para integrarlo 60 efectivamente en la práctica asistencial de los enfermeros de atención primaria en los programas de actividad de promoción de la salud (PAPPS)(26).

Los estilos de vida se desenvuelven en:

Dimensión 1.Nutrición

Comprende un grupo de instrucciones acerca de las raciones y la periodicidad de consumo de un conjunto de alimentos estimados como esenciales para el crecimiento, la salud y el reposo del individuo y delimitados por las pautas de la pirámide alimentaria, con el propósito de precisar de una manera simple qué alimentos son indispensables en la dieta y en qué porcentaje deberían ser ingeridos para posibilitar una alimentación sana y equilibrada. Dicha pirámide comprende todos los grupos de alimentos e informa de forma sencilla de las cantidades que deben tomarse para conservar una alimentación sana(27).

Dimensión 2. Ejercicio físico

Es toda acción física producida por los músculos esqueléticos que provoca un correspondiente consumo de energía. La actividad física es cualquier modalidad de ejercicio, incluyéndose en el horario de ocio, en los trayectos de ida y vuelta o en el trabajo. La actividad física, moderada o intensamente aumenta la salud. Algunas de las actividades físicas más habituales son los paseos, el ciclismo, los ejercicios recreativos y los juegos, que se pueden hacer a cualquier nivel y son entretenidos para todo el mundo. Está comprobado

que el ejercicio habitual contribuye a evitar y combatir las enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. Además, permite mantener un peso corporal saludable, impedir la hipertensión y favorecer la salud mental, el bienestar y la calidad de vida. Además, permite mantener un peso corporal saludable, impedir la hipertensión y favorecer la salud mental, el bienestar y la calidad de vida(28).

Dimensión 3. Responsabilidad en salud

Responsabilizarse de la salud implica hacer elecciones y escoger las opciones correctas, que son saludables, en vez de las opciones que representan un peligro para la salud. Implica admitir que es posible transformar los factores de riesgo derivados de la herencia y el contexto social, es decir, que se pueden transformar los riesgos cambiando la conducta. Para ser conscientes de los potenciales peligrosos efectos de los hábitos de riesgo o de las advertencias, es necesario contemplar la vida desde el punto de vista de la salud y, a partir de ahí, realizar esfuerzos centrados en modificar o variar los hábitos negativos más arraigados(29).

Dimensión 4. Manejo del estrés

Si usted convive con mucho estrés, pone en peligro su bienestar. El estrés ejerce un impacto demoledor para el equilibrio emocional y la salud física. Disminuye su capacidad de reflexión, de actuación efectiva y de diversión. En cambio, el control del estrés eficaz le ayudará a acabar con las garras del estrés en su vida para que resulte más saludable, feliz y eficaz. El objetivo consiste en conseguir una vida equilibrada, con tiempo para el trabajo, descansar, la familia, disfrutar y afrontar retos. Sin embargo, el manejo del estrés no es una fórmula única para todos los casos. Por ello, es fundamental comprobar qué es lo que

funciona realmente en cada caso. Estos consejos para gestionar el estrés te ayudarán a lograrlo(30).

Establece un programa balanceado. Ocuparse de trabajar todo el día y no disponer de tiempo para gozar de las cosas que le apasionan es una fórmula para el desgaste. Procura compaginar la vida laboral y personal, y las responsabilidades cotidianas con el tiempo de descanso(30).

Dimensión 5. Soporte interpersonal

El desarrollo personal consiste en un cúmulo de acciones que incrementan el autoconocimiento y el autodescubrimiento con el objetivo de alcanzar el propio rendimiento y las capacidades personales e interpersonales. La meta es incrementar la calidad de vida y aportar a la concreción de los propios sueños y expectativas. Aprender a ser persona es un ejercicio que se realiza a lo largo de toda la vida. Sin embargo, en ocasiones no se elige el camino apropiado y se puede llegar a una posición en la que se siente uno distante de su propia naturaleza y se mantiene el piloto biológico, alejándose de sus sueños, deseos y exigencias. Dentro de esta sociedad vertiginosa, es sencillo desvincularse de la propia vida y perderse de vista en los deseos más personalizados(31).

Dimensión 6. Auto-actualización

La autoactualización hace referencia al crecimiento de una persona hacia la satisfacción de las necesidades más altas, aquellas relacionadas en particular con el significado de la vida. Por lo tanto, la autoactualización, permite el desarrollo de objetivos modificables, de manera que, cada persona continua los objetivos a lo largo de su vida.(32).

2.2.2. Estrés Laboral

Podría afirmarse que es un componente biológico de alarma imprescindible para la sobrevivencia. El estrés puede desencadenar un cambio o distintas situaciones, en función del estado físico y psicológico de cualquier persona. El estrés puede ser provocado por un elemento emotivo, físico, social o económico que produzca una situación de cambio o respuesta en la persona. Se trata, así, de un componente de defensa que ha asegurado la continuidad de la especie humana en muchos sentidos. No obstante, en la actualidad el estrés prolongado es destructivo y debilitante (33).

Se define el concepto de estrés laboral a la respuesta fisiológica, psicológica y comportamental de un sujeto para adecuarse y regularse a las tensiones internas y externas. El estrés laboral se presenta a partir de la existencia de un desajuste entre el individuo, el empleo y la organización. Se trata de una coyuntura o una serie de circunstancias a las que el organismo psíquico no puede responder y que se registra como un malestar. Al tratar de ajustarse a estas cuestiones y no ser capaz de protegerse del malestar, suele responder con signos de estrés(33).

2.2.3. Fisiopatología del estrés

El estrés se identifica mediante tres fases:

2.2.3.1. Reacción de alarma.

Frente a un impulso de estrés, el cuerpo se responde con modificaciones en el sistema nervioso, que tienen como características la boca seca, la dilatación de las pupilas, la sudoración, la tensión muscular, la taquicardia, el incremento de la velocidad respiratoria, la elevación de la presión arterial y el crecimiento de la síntesis de la glucosa. En el plano del sistema endocrino, se registran modificaciones en el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas

suprarrenales, que se encargan de segregar una proporción mayor de hormonas como la adrenalina, la noradrenalina y la ACTH(34).

2.2.3.2. Estado de resistencia.

Cuando el organismo no ha tenido tiempo suficiente para enfrentarse a la amenaza de los estresores físicos, químicos, biológicos o sociales, tiende a continuar su habituación de forma gradual. Reduce su capacidad de respuesta a través de la fatiga. El organismo, tal y como es, puede tolerar el estrés durante mucho tiempo, de lo contrario pasa a la siguiente fase(34).

2.2.3.3. Fase de agotamiento.

Dado que la energía adaptativa es limitada, si la situación estresante persiste o se intensifica, la capacidad de resistencia puede verse superada. El organismo entra en un estado de deterioro con una importante pérdida de capacidad fisiológica y su capacidad para interactuar con el entorno se reduce al mínimo, lo que provoca cambios psicossomáticos(34).

2.2.4. Causas del estrés laboral

2.2.4.1. Estresores

El estrés es provocado por sensaciones estresantes. Un estresor o situación estresante es cualquier estímulo o situación que desencadena la respuesta de estrés en el profesional. Hay dos tipos de estresores: Estresores psicosociales. Son situaciones personales y específicas que provocan estrés en una persona por la importancia que tienen para ella. Estresores biogénicos. Son situaciones que suelen provocar o desencadenar la reacción de estrés por su mera presencia(35).

El estrés ha pasado a formar parte de nuestra vida cotidiana, se asocia comúnmente a estados inestables de fatiga, agotamiento físico y mental, situaciones de tensión a las que se enfrentan cada día en el trabajo individuos y colectivos enteros (obreros, empleados,

profesionales, en general empleados de los distintos sectores industriales y de servicios, tanto públicos como privados); parece, pues, un marcador de posición que representa una situación indeseable que pone a los individuos en un estado crónico de nerviosismo y ansiedad(35).

Al respecto de este tema, diferentes países han realizado diversos estudios sobre la problemática del estrés en las organizaciones, como es el caso de los realizados en la Unión Europea donde de acuerdo con la Organización internacional del trabajo (OIT, 2016), el estrés es un factor presente en el 50 a 60 por ciento de todos los días laborables perdidos. Así mismo mencionan que el estrés es la segunda causa registrada con mayor frecuencia en trastornos de la salud relacionados con el trabajo, que afectó al 22 por ciento de los trabajadores en la UE en 2005. Mencionan también que a su vez, varios países en desarrollo como Argentina, Botswana, Brasil, Colombia, Filipinas, Ghana, India, Kenya, Uganda y México están investigando nuevas formas de afrontar la prevención del estrés relacionado con el trabajo y de evaluar los efectos de otros factores psicosociales, lo cual infiere que el tema del estrés está tomando la importancia debida, ahora más países han comenzado a tomar medidas preventivas para disminuir esta problemática que afecta a muchas personas y que genera grandes pérdidas económicas dentro de cada organización(35).

Afrontamiento del estrés

El término de afrontamiento encuentra sus antecedentes en los complejos de defensa defendidos desde una óptica psicodinámica. Este concepto, que es el de mayor valor heurístico, está recogido en las teorías procedentes, de las que Lazarus y Folkman son los representantes fundamentales. El afrontamiento se relaciona con los esfuerzos cognitivos y conductuales evolutivos que se elaboran para afrontar demandas externas y/o internas concretas que se estiman que superan o desbordan los recursos de la persona(35).

Ahora bien, el estrés laboral se desenvuelve en:

Dimensión 1. Desgaste emocional

El agotamiento emocional conforma una situación a la que se llega por una saturación de las facultades mentales. Se trata, pues, no sólo de un sobreesfuerzo, se trata también de la presentación de situaciones conflictivas, responsables o de impulsos emocionales o cognitivos negativos. Así, no surge de manera espontánea, se trata de un lento procedimiento de incubación que termina con el desplome de la persona. El colapso sume a la persona en un cuadro de parálisis, de profunda depresión, si bien en ocasiones puede expresarse por medio de síntomas somáticos. La extenuación emocional, si bien se siente como una fatiga mental, a menudo está acompañada de una enorme fatiga física de la que la persona se ve incapaz de restablecerse y, cuando se manifiesta, percibe una percepción de pesadez, de imposibilidad de avanzar. La persona entra en un estado de inercia del que es complicado escapar, pues suele ir unido a sentimientos de incapacidad(36).

Dimensión 2. Despersonalización

La despersonalización-desrealización ocurre cuando persistente o reiteradamente sientes que te concibes a ti mismo del exterior de tu cuerpo, o que las cosas que te circundan no son de verdad, o ambas cosas. Las sensaciones de despersonalización y desrealización suelen ser penosas, y es frecuente que te sientas como si llegaras a soñar. La mayoría de las personas experimenta una despersonalización o desrealización temporal en cualquier punto de su vida.

No obstante, cuando dichos sentimientos se reproducen con frecuencia o nunca terminan de extinguirse y se recupera el funcionamiento, se denomina trastorno de despersonalización-desrealización. Dicho trastorno es más habitual en personas que han vivido situaciones traumáticas. Este trastorno de despersonalización-desrealización suele ser muy grave y afectar a las conexiones, al trabajo y a las demás tareas diarias(37).

Dimensión 3. Realización personal

Constituye la obligación de concentrarse en el propio perfeccionamiento para desplegar el mayor número de potencialidades en uno mismo o en los otros. Supone promover la moral, adecuarse a los otros, lograr metas y procurar y desarrollar las propias capacidades. De este modo, las personas pueden superar los obstáculos y llevar una vida exitosa y satisfactoria. En el ámbito laboral, cabe destacar que la superación personal contribuye a la consecución de objetivos, aunque sean difíciles, porque el trabajador es capaz de manejar las exigencias organizativas de presión y canalización. También está relacionado con el grado de creatividad del trabajador, considerado como una actividad intelectual que puede generar nuevos conceptos que ayuden al trabajador a realizar las tareas asignadas(38).

La autorrealización como la necesidad de enfocar el propio desenvolvimiento para realizar el más alto potencial del individuo o de los demás. Esto exige el despliegue de la moral, la orientación a los demás, la persecución de ideales y la exploración y fomento de las propias capacidades. De este modo, las personas son capaces de vencer las dificultades y tener una vida de bienestar y plenitud. Dentro del ámbito laboral, conviene subrayar que el perfeccionamiento personal favorece la consecución de los objetivos, aun en casos de alta complejidad, ya que el empleado es capaz de hacer frente a la presión y canalizar las demandas organizativas(38).

2.3 Formulación de Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

H_i : Existe relación entre los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

H_o : No existe relación entre los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

2.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación entre la dimensión nutrición de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022.
- Existe relación entre la dimensión ejercicio de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022.
- Existe relación entre la dimensión responsabilidad en salud de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022.

- Existe relación entre la dimensión manejo del estrés de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022.
- Existe relación entre la dimensión soporte interpersonal de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022.
- Existe relación entre la dimensión autoactualización de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Método de Investigación

El método hipotético deductivo es mencionado como un acercamiento de índole objetivo hacia la verdad de la ciencia. Se trata de uno de los métodos con mayor aceptación y se toma como base para el método científico(39), por cuanto este es el método optado en el presente trabajo.

3.2. Enfoque investigativo

La investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y correlacional, realizada en 80 personas entre enfermeros (as) y técnicas (os) de enfermería, mediante dos instrumentos un cuestionario de estilo de vida, y el cuestionario de Estrés Laboral de Maslach(40).

3.3 Tipo de Investigación

Tiene como propósito dar inicio a conocimientos, experiencias e información que tengan relación directa con las dificultades de la vida en sociedad, siendo esta la que califica como aplicada, ya que el producto de la investigación otorga alternativas de solución al

problema planteado, así como también permite establecer líneas de acción a los conflictos o problemas estudiados(41).

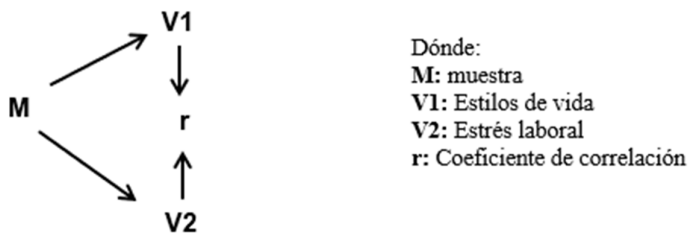
3.4 Diseño de la Investigación

Es de diseño no experimental, de corte transversal por cuanto no se busca intervenir directamente en las variables o modificarla en una única línea de tiempo (41).

Del mismo modo, tiene un alcance correlacional, el cual busca establecer el grado de asociación entre variable y se rige bajo el siguiente esquema:

Figura 1.

Esquema correlacional del estudio



De acuerdo con la naturaleza de este estudio, se buscará cumplir con el esquema presentado en la figura 1, donde se relacionarán los niveles de estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería que labora en el Centro de Salud San José, con el propósito de caracterizar los datos de forma descriptiva, tomando como referente el estado del arte asociado a las variables y tabulando los resultados a través de la estadística inferencial.

3.5. Población, muestra y muestreo

En este estudio de investigación tendrá una población y muestra compuesta por 80 personas, entre ellos enfermeros (as), técnicos(as) de enfermería. Empleando para ello la

técnica no probabilística por conveniencia, donde se aplicarán criterios de selección para tomar la muestra, siendo estos:

Criterios de inclusión:

- Personal de enfermería con 2 o más años de experiencia.
- Personal técnico de enfermería con 2 o más años de experiencia.
- Personal de enfermería y técnico que labore en el Centro de Salud San José, sede Lima Sur, Villa El Salvador.
- Personal de enfermería y técnico de enfermería que haya firmado el consentimiento informado para participar en el estudio.
- Personal de enfermería y técnico de enfermería que desee participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Personal de enfermería con menos de 2 años de experiencia.
- Personal técnico de enfermería con menos de 2 años de experiencia.
- Personal de enfermería y técnico que no labore en el Centro de Salud San José, sede Lima Sur, Villa El Salvador.
- Personal de enfermería y técnico de enfermería que no haya firmado el consentimiento informado para participar en el estudio.
- Personal de enfermería y técnico de enfermería que no desee participar en el estudio.

3.6. Variables y operacionalización

A continuación, la operacionalización de las variables “Estilos de vida” y “Estrés laboral”:

Tabla A.Matriz operacional de la variable 1: Estilos de vida

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
- Nutrición				Ordinal Saludable: 16-24 No Saludable: 6-15	
-Ejercicio				Saludable : 14-20 No Saludable 5-13	
- Responsabilidad en Salud	Es un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud, determinando así su forma de percibir la vida.	Se medirá a través del Cuestionario de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender 1996 que consta de 48 ítems. Modificado por la Investigadora: Paola Gabriela Tenesaca Cabrera en el año 2017.	Tipo de dieta Frecuencia de alimento Calidad de alimento Tipo de actividad Frecuencia Asistencia médica Asistencia programa educativo	Saludable : 26-40 No Saludable 10-25 Saludable : 18-28 No Saludable 7 – 17	1=Nunca 2= A veces 3= Siempre
- Manejo del estrés			Relajación Meditación Control de estrés	Saludable :18-28 No saludable :7-17	
-Soporte Interpersonal				Saludable :33-52 No saludable :13-32	
- Autoactualización					

Tabla B.Matriz operacional de la variable 2: Estrés laboral

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)	
Desgaste emocional	El estrés es un fenómeno natural en todo organismo. Es la respuesta a reacciones específicas en términos de estímulos y, en ese sentido, puede ser positiva y negativa	El concepto de estrés laboral es definido como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización	Sentimiento de agotamiento laboral	Ordinal Bajo: 0 – 43 Medio: 42 – 88 Alto: 89 – 132	0 = Nunca 1= Pocas veces al año o menos 2 = Una vez al mes o menos 3 = Unas pocas veces al mes 4 = Una vez a la semana 5 = Pocas veces a la semana 6 = Todos los días	
Despersonalización			Sentimiento de estar acabado al final de la jornada			Sentimiento de fatiga ante un nuevo día de trabajo
Realización personal			Sentimiento de estrés causado por el trabajo diario			Sentimiento de estar quemado por el trabajo
			- Pérdida del entusiasmo laboral			
			No ser molestado mientras trabaja			
			Cinismo acerca del			

valor del trabajo

Dudas sobre la valía
del trabajo

Creencia de tener
capacidad en la
resolución de
problemas laborales

Sentimiento de
contribución eficaz
en la organización

Creencia de ser
bueno en su trabajo

Sentimiento de
realización en el
trabajo

Pensamiento de
haber realizado cosas
que valen la pena

Sentimiento de
eficacia en su trabajo

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

La técnica procedente para este tipo de estudio será la encuesta, por cuanto se explica que esta implica la interacción con la unidad de análisis de forma directa, a fin de recabar

datos circunstanciales que permitan conocer la situación en torno a un fenómeno u objeto de interés investigativo (41).

3.7.2 Descripción

Instrumento 1: Cuestionario de Estilos de vida

Nombre: Cuestionario Estilo de vida PEP-SI

Autor y año: Nola Pender (1996) –Modificado por la investigadora: Paola Gabriela Tenesaca Cabrera en la Universidad de Cuenca, en el año 2018.

Universo de estudio: Enfermeras

El instrumento es original de Nola Pender, este instrumento fue modificado por la investigadora Paola Gabriela Tenesaca Cabrera en el año 2018, donde eliminó las puntuaciones :Frecuentemente y Rutinariamente ,y coloco Nunca(1) ,A veces(2) y Siempre(3).

Este fue modificado de acuerdo a sus variables, juntando de esta manera los ítems pertenecientes a cada variable para que su análisis sea más factible.

Para esta investigación se usará el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996), que mide cuantitativamente el estilo de vida saludable del individuo. Está conformado por 48 reactivos tipo Liker con un solo patrón de respuesta y cuatro criterios. El valor mínimo es de 48 y el mayor es de 144, a mayor puntaje mejor es el estilo de vida. Se encuentra dividido en seis sub escalas que valoran: Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en Salud, Manejo del Estrés Soporte Interpersonal y Auto actualización.

Instrumento 2:

Nombre: Cuestionario de Estrés Laboral

Autor y año: Maslasch ,Schaufeli y Leiter 2001

Universo de estudio: Enfermeras

El cuestionario de estrés laboral elaborado por Maslach, Schaufeli y Leiter (2001), mide el estrés laboral en el personal de enfermería, consta de 22 ítems, con una escala de respuesta de siete niveles, consta de 3 dimensiones: desgaste emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems), realización personal (8 ítems), el puntaje mínimo es 0 y el máximo de 132, a mayor puntuación mayor nivel de estrés laboral.

Donde las alternativas son los siguientes :

0 = Nunca

1= Pocas veces al año o menos

2 = Una vez al mes o menos

3 = Unas pocas veces al mes

4 = Una vez a la semana

5 = Pocas veces a la semana

6 = Todos los días

3.7.3. Validación

La validación del instrumento de los Estilos de vida de Nola Pender, fue modificado por la autora :Paola Gabriela Tenesaca Cabrera ,de la Universidad de Cuenca en el año 2018.El coeficiente Alfa de Cronbach para este instrumento se reporta en un rango de 79 a 87 para la sub escalas y 94 para la escala total.

KMO= 0,89 .

El instrumento HPLP fue validado al español por Walker y trabajadores sobre una muestra de 541 adultos hispanos residentes en Estados Unidos, fundamentalmente de origen mexicano y

con edades comprendidas entre 18 y 81 años, mostrando adecuadas propiedades para la valoración de las conductas promotoras de salud que integran un vivir de forma sana, con un índice de consistencia interna de alfa de Cronbach para la escala completa de 0.94, y con un rango de 0.69 para la dimensión “manejo del estrés” a 0.82 para las de “actividad física” y “crecimiento espiritual”. Las subescalas de manejo del estrés, relaciones interpersonales y responsabilidad de la salud tuvieron un alfa de 0.68, 0.77 y 0.78 respectivamente.

El cuestionario de Estrés de Maslach, Schaufeli y Leiter en el 2001 surge en base a los resultados obtenidos en sus investigaciones , al inicio el instrumento solo era utilizado para estudiar el síndrome de profesionales que estaban al servicio y asistencia a los problemas de los clientes, en la actualidad se ha logrado extender su aplicación debido a que Maslach y sus colaboradores (2001) observaron que su aplicación puede extenderse a profesionales en donde su trabajo no implique un contacto directo con las persona, sin embargo las profesiones u ocupaciones que presentan un mayor riesgo son aquellas vinculadas al trabajo con personas (Cordes, 1993).

3.7.4. Confiabilidad

El instrumento para medir la variable “Estilos de vida” fue validado por Nola Pender, modificado con una confiabilidad del 95 % y margen de error de 5% hacia una muestra dirigida de 382 personas entre hombres y mujeres (43).

Una investigación reciente, de García, Herrero y León en 2007, obtiene niveles de confiabilidad altos de a .81 para realización en el trabajo, a. 0.88 para agotamiento y 0.79 para despersonalización, elementos referentes al instrumento que mide la validez factorial de Maslach Burnout Inventory para medir la variable “Estrés laboral” (44).

3.8 Procesamiento y análisis de datos

El plan para procesar la información consideró el supuesto estadístico de contrastación de hipótesis por medio de pruebas no paramétricas de Rho de Spearman, las cuales fueron resultado de la aplicación de pruebas de normalidad de KolmogorovSmirnov para muestras superiores a 50 elementos, lo cual permitió conocer la distribución de los datos de forma visual y probabilística para, con un nivel de confianza del 95%, arrojar los resultados de correlación entre las dimensiones de la variable “Estilos de vida” y “Estrés laboral” en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, sede Lima Sur, ubicado en Villa El Salvador.

3.9 Aspectos éticos

Las autoridades de la Facultad de Enfermería y del Departamento de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener serán informadas del procedimiento de autorización. Se obtendrá el consentimiento informado verbal y escrito de cada enfermero que desee participar de la investigación. Preponderando la protección y respeto de los intervinientes, teniendo el consentimiento informado y expreso de las personas que prestaron sus datos, de acuerdo a lo establecido por los antecedentes establecidos en Nuremberg, 1947, la Declaración de Helsinki actualizada a octubre del 2013 y demás lineamientos establecidos en el reglamento de código de ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, aprobado el 07 de setiembre del 2020.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas del personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

Características	N	%
Sexo		
Masculino	30	40
Femenino	50	60
Total	80	100
Estado civil		
Soltero (a)	25	31.25
Casado (a)	25	31.25
Viudo (a)	10	12.50
Divorciado (a)	10	12.50
Separado (a)	10	12.50
Total	80	100

Edad		
25-29 años	10	10
30-39 años	35	35
40-49 años	20	20
50-59 años	15	15
Total	80	100
Nivel educativo		
Enfermera	50	62.50
Técnico de enfermería	30	37.50
Total	80	100
Situación laboral		
Personal de enfermería con 2 o más años de experiencia	25	31.25
Personal técnico de enfermería con 2 o más años de experiencia.	25	31.25
Personal de enfermería con menos de 2 años de experiencia.	10	12.50
Personal técnico de enfermería con menos de 2 años de experiencia.	20	25.00
Total	80	100

En función de las características sociodemográficas se detectó que el personal predominante del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022, es femenino, con un estado civil soltero y casado mayormente, con una edad entre 30-39 años, en donde resaltó mayor número de profesionales enfermeros y la situación laboral se abordó mayormente en personal de enfermería con 2 o más años de experiencia y personal técnico de enfermería con 2 o más años de experiencia.

Tabla 2. Estilos de vida y sus dimensiones en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

Dimensión	Estilos de Vida			
	No saludable		Saludable	
	f	%	f	%
Nutrición	59	73,75%	21	26,25%
Ejercicio	55	68,75%	25	31,25%
Responsabilidad en salud	59	73,75%	21	26,25%
Manejo del estrés	55	68,76%	25	31,24%
Soporte interpersonal	56	70,00%	24	30,00%
Autoactualización	61	76,25%	19	23,75%
Total	57	71,25%	23	28,75%

Con relación a la tabla anterior, se dedujo que el 73,75% de los encuestados, no sigue un estilo de vida saludable dado que no incluyen fibras en la alimentación y dieta diaria, y tampoco planean los grupos básicos de nutrientes del día. Mientras que 26,25% de los encuestados se consideran saludables debido a que incluyen en su régimen alimenticio fibras, vegetales, proteínas, frutas, y siguen comportamientos nutricionales adaptados a sus estilos de vida.

Así mismo, el 68,75% de los encuestados se consideran no saludables debido a que mantienen vidas sedentarias, mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de

ejercicio y el 31,25% de los encuestados se considera saludable debido a que realiza actividad deportiva por lo menos 3 veces a la semana.

De igual manera, el 73,75% de los encuestados se considera no saludable, debido a que no posee responsabilidad en salud, por otra parte, el 26,25% se consideran saludables dado que entre las prácticas vinculadas a la responsabilidad en su salud, destacan que relatan al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud, cambios físicos o señas peligrosas, conocen el nivel de colesterol en tu sangre, lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud, hace preguntas a otro médico para cuidar su salud, discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud, miden su presión arterial y conocen el resultado, asisten a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente y cuidado de la salud, y expresa sus sentimientos.

También cabe destacar, el manejo del estrés en donde el 68,76% de los encuestados indicó que consideran que posee un deficiente manejo del estrés e influye directamente en su estilo de vida, por lo cual, se consideran no saludables, y el 31,24% de los encuestados consideraron que posee un estilo de vida saludable debido a que siempre toman el tiempo cada día para el relajamiento, toma conciencia de las fuentes que producen tensión en su vida, relajamiento o meditación, relajación de sus músculos antes de dormir, pensamientos agradables a la hora de dormir, pide información a los profesionales para cuidar su salud y usa métodos específicos para controlar la tensión (nervios).

Cabe resaltar que el 70,00% encuestados se consideraron no saludables debido a la falta de soporte interpersonal, y el 30,00% restante de los encuestados se consideran saludables e indicaron que siempre discuten con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales, elogian fácilmente a otras personas por sus éxitos, le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercanas a usted, mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción, pasa tiempo con amigos cercanos, expresa fácilmente interés, amor y calor

humano hacia otros y les gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan (papás, familiares, profesionales, amigos).

Finalmente, el 76,25% de los encuestados se consideran no saludables debido a que sienten limitantes en el crecimiento personal hacia la satisfacción de las necesidades más altas con el significado de la vida, mientras que el 23,75% de los encuestados indicaron que se sienten saludable debido a que siempre logran la autoactualización debido al amor propio, entusiasta y optimista con referencia a su vida, creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas, sentimiento de felicidad, conciencia de las capacidades y debilidades personales, apoyo en las metas a largo plazo en su vida, visualización hacia el futuro, consciente de lo que importa en la vida y respeta sus propios éxitos, consideran cada día desafiante e interesante, agradable y satisfecho el ambiente de su vida, metas realistas y propósitos de vida.

Tabla 3. Estrés laboral y sus dimensiones en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

Dimensión	Estrés laboral					
	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Desgaste emocional	3	3,75%	31	38,75%	46	57,50%
Despersonalización	5	6,25%	32	40,00%	43	53,75%
Realización personal	6	7,50%	33	41,25%	40	50,00%
Total	5	6,25%	32	40,00%	43	53,75%

En relación al estrés laboral se obtuvo que el desgaste emocional arrojó un 3,75% de los encuestados indicó que posee un desgaste emocional bajo en sus ambientes laborales, el 38,75% se consideró que posee un desgaste emocional medio, y el 57,50% de los profesionales de la enfermería se consideraron emocionalmente agotado por mi trabajo, vacíos, cansados, frustrados, desgastados, y fatigados al final de la jornada laboral, así mismo, consideran la extensión de tiempo en el trabajo, trabajar en contacto directo con la gente me cansa y en el límite de las posibilidades.

Así mismo, la dimensión de la despersonalización arrojó que el 6,75% de los enfermeros y técnicos considero que posee una baja despersonalizaron laboralmente debido al trabajo con los pacientes, el 40,00% de los encuestados indicaron que posee una

despersonalización medio debido a que sienten que tratan a los pacientes como objetos y el restante 53,75% hicieron énfasis que presentan sentimientos donde se consideran a los pacientes como si fueran objetos impersonales, más duro con la gente, endurecimiento emocional laboral, no me importa lo que les ocurra a mis pacientes y culpable de alguno de sus problemas.

Y con respecto a la dimensión de realización del personal, en donde se obtuvo que el 7,50% de los encuestados indicaron que sienten un nivel de realización personal bajo, el 41,25% de los profesionales de la salud consideraron que posee un nivel de realización personal intermedio debido a que han presentado que los problemas emocionales son tratados de forma adecuada laboralmente, y el restante 40,00% consideró que posee un alto nivel de realización personal dado que sienten la comprensión de los pacientes, eficacia los problemas con los pacientes, influyen positivamente en la vida de otras personas a través del trabajo, cuentan con mucha energía en el trabajo, clima agradable con los pacientes, estimado después de haber trabajado íntimamente con los pacientes, consigue cosas valiosas en el trabajo y los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.

4.1.2. Pruebas de hipótesis

4.1.2.1. Prueba de hipótesis general

Tabla 4. Prueba de hipótesis de chi cuadrado para determinar si existe asociación o dependencia estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	61,674 ^a	4	0,000
Razón de verosimilitud	37,018	4	0,000
Asociación lineal por lineal	23,686	1	0,000
N de casos válidos	80		

a. 7 casillas (77,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0,42.

Tal como se evidencia en la Tabla 4, la prueba de hipótesis de chi cuadrado demostró que se ha encontrado un valor de significancia $p=0,00$ siendo menor al valor alfa

(0,05). Por ello, se rechaza la hipótesis nula (H_0) al 95% de confianza. Podemos afirmar que la variable 1, estilos de vida, se asocia con la variable 2, estrés laboral, en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

Tabla 5. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

		Estilos de vida	Estrés laboral
	Coefficiente de correlación	1,000	-0,537**
	Sig. (bilateral)	.	0,000
Rho de	N	80	80
Spearman	Coefficiente de correlación	-0,537**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	80	80

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

En mérito a la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman (Tabla 5) se evidencia que el valor Rho de Spearman fue de -0,537 y el valor de significancia $p=0,000$ alfa ($<0,05$), demostrando la correlación negativa moderada y estadísticamente significativa en el nivel 0,01 (95% de confianza) entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022. Por ello, se rechaza la hipótesis nula ($p>0,000$) y se acepta la hipótesis general formulada.

4.1.2.2. Prueba de hipótesis específicas

4.1.2.2.1. Hipótesis específica 1

Tabla 6. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

		Dimensión: nutrición	Estrés laboral
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000
	Dimensión: nutrición	Sig. (bilateral)	-0,755**
		N	. 80
		Coefficiente de correlación	0,000
	Estrés laboral	Sig. (bilateral)	-0,755** .
		N	80 80

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

En mérito a la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman (Tabla 6) se evidencia que el valor Rho de Spearman fue de -0,755 y el valor de significancia

$p=0,000$ ($<0,05$), demostrando la correlación negativa alta y estadísticamente significativa en el nivel 0,01 (95% de confianza) entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022. Por ello, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 1 formulada.

4.1.2.2.2. Hipótesis específica 2

Tabla 7. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

		Dimensión: ejercicio	Estrés laboral
Rho de Spearman	Dimensión: ejercicio	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-0,566**
		N	.
	Estrés laboral	Coeficiente de correlación	80
		Sig. (bilateral)	80
		N	-0,566**
		0,000	.
		80	80

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

En mérito a la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman (Tabla 7) se evidencia que el valor Rho de Spearman fue de -0,566 y el valor de significancia $p=0,000$ ($<0,05$), demostrando la correlación negativa moderada y estadísticamente significativa en el nivel 0,01 (95% de confianza) entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El

Salvador, Lima, 2022. Por ello, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 2 formulada.

4.1.2.2.3. Hipótesis específica 3

Tabla 8. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

		Dimensión:		
			responsabilidad en salud	Estrés laboral
Rho de Spearman	Dimensión:	Coefficiente de correlación	1,000	-0,537**
	responsabilidad en salud	Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	80	80
	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	-0,537**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	80	80

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

En mérito a la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman (Tabla 8) se evidencia que el valor Rho de Spearman fue de -0,537 y el valor de significancia $p=0,000$ ($<0,05$), demostrando la correlación negativa moderada y estadísticamente significativa en el nivel 0,01 (95% de confianza) entre la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022. Por ello, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 3 formulada.

4.1.2.2.4. Hipótesis específica 4

Tabla 9. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

		Dimensión:		
		manejo del estrés	Estrés laboral	
Rho de	Dimensión: manejo del estrés	Coefficiente de correlación	1,000	-0,402*
		Sig. (bilateral)	.	0,026
		N	80	80
Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	-0,402*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,026	.
		N	80	80

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

En mérito a la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman (Tabla 9) se evidencia que el valor Rho de Spearman fue de -0,402 y el valor de significancia $p=0,026$ ($<0,05$), demostrando la correlación negativa moderada y estadísticamente significativa en el nivel 0,05 (95% de confianza) entre la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022. Por ello, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 4 formulada.

4.1.2.2.5. Hipótesis específica 5

Tabla 10. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

		Dimensión:		
		soporte	Estrés laboral	
		interpersonal		
Rho de Spearman	Dimensión: soporte interpersonal	Coefficiente de correlación	1,000	-0,543**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	80	80
	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	-0,543**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	80	80

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

En mérito a la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman (Tabla 10) se evidencia que el valor Rho de Spearman fue de -0,543 y el valor de significancia $p=0,000$ ($<0,05$), demostrando la correlación negativa moderada y estadísticamente significativa en el nivel 0,01 (95% de confianza) entre la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022. Por ello, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 5 formulada.

4.1.2.2.6. Hipótesis específica 6

Tabla 11. Prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación estadísticamente significativa entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022.

		Dimensión: auto actualización	Estrés laboral
Rho de	Dimensión: auto	Coefficiente de correlación	1,000
	actualización	Sig. (bilateral)	.
		N	80
Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	-0,412*
		Sig. (bilateral)	0,025
		N	80

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

En mérito a la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman (Tabla 11) se evidencia que el valor Rho de Spearman fue de -0,412 y el valor de significancia $p=0,025$ ($<0,05$), demostrando la correlación negativa moderada y estadísticamente significativa en el nivel 0,05 (95% de confianza) entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022. Por ello, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 6 formulada.

4.2.Discusión de resultados

En esta investigación de alcance correlacional y de corte transversal realizada en 80 individuos que forman parte del personal de enfermería del del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022, se encontró un predominio del sexo femenino en un rango de edades de 30 a 39 años y con un tiempo de servicio mayor a los 2 años, en quienes los estilos de vida se encuentran en el nivel de no saludables en un 71,25%; del mismo modo, el estrés laboral fue percibido como alto en un 53,75%.

En cuanto a los resultados inferenciales, se evidenció que existe una correlación negativa o inversa moderada entre el nivel de Estilos de vida y el Estrés laboral con un valor de coeficiente Rho de Spearman de -0,537 y con una significancia $p=0,000$; lo cual corrobora que, a medida que los estilos de vida disminuyen se incrementa el estrés laboral. Estos hallazgos coinciden con los reportados por Ratto (19), quien resaltó la conexión importante e inversa entre los estilos de vida y el grado de estrés; por lo cual, menciona la necesidad de organización de actividades de recreación para los colaboradores que tienen grandes cargas emocionales, cansancio y estrés. Del mismo modo, Anchante (20) obtuvo resultados similares,

encontrando un valor ($\rho=-0.640$) de correlación negativa, siendo alta, y ($p=0.000<0.05$) significativa la relación entre estos fenómenos estudiados.

Nuestros hallazgos se oponen a los de Pulluquitín (17) quien comprobó que no hay conexión entre la calidad de vida y el estrés laboral ($X^2(1) = 0,068, p>0,05$), lo que implica que no hay vinculación importante entre los fenómenos de estudio. Sin embargo, considera fundamental hacer terapia psicológica y seguimiento a los colaboradores que lo requieran, dado que, genera un malestar importante. Por otro lado, Silvana (18) encontró en su estudio resultados que avalan nuestros hallazgos, en donde un 78% de los colaboradores tuvieron tipos de vida no saludables y el 57% de los colaboradores tuvieron un elevado grado de estrés laboral, por lo cual confirmó que si existe una conexión entre estos fenómenos de estudio.

Con respecto a las correlaciones negativas y estadísticamente significativas en los niveles 0,01 y 0,05 ($<0,05$) encontradas y evidenciadas entre todas las dimensiones de los estilos de vida (nutrición, ejercicio físico, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización) con el estrés laboral, nos permite rechazar todas las hipótesis específicas nulas planteadas en el presente estudio y aceptar nuestras hipótesis específicas alternas o de trabajo que demuestran de que si existe relación inversa o negativa entre estos componentes de la variable 1 con la variable 2.

De todas ellas, podemos destacar la correlación inversa alta (Rho de Spearman= $-0,755$ y $p=0,000$) de la dimensión nutrición de los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022 que confirma nuestra hipótesis de trabajo planteada que a medida que disminuye la dimensión nutrición se incrementa el nivel de estrés, demostrando el rol e importancia que tiene este componente en la vida del trabajador.

Del mismo modo, hay que destacar la correlación negativa moderada pero estadísticamente significativa (Rho de Spearman=-0,566 y $p=0,000$) entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el estrés laboral, hallazgos que demuestran la importancia del ejercicio físico en la lucha contra el estrés laboral y que fueron enfatizados por Madrid et al. (15) quien evidenció en su estudio que, el hacer ejercicio físico de manera correcta y no mantenerse sedentario en el trabajo, permite evitar o disminuir el estrés en el 83% de los casos estudiados.

De ahí que se considera fundamental aplicar estrategias de fomento de vida saludable en el trabajo para la prevención del estrés laboral.

Entre las limitantes que se suscitaron durante el proceso investigativo se refieren a aquellas para seleccionar la muestra, donde inicialmente se iba a emplear un muestreo probabilístico, no obstante, por motivos de accesibilidad a la unidad de análisis, se optó por el muestreo circunstancial, el cual comprendió de la selección arbitraria de la muestra analizada.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera. -Se ha determinado que los estilos de vida se relaciona con el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José de Villa El Salvador, Lima, 2022 de manera negativa moderada o inversamente proporcional y estadísticamente significativa con un Rho de Spearman = -0,537 y una significancia $p=0,000$.

Segunda. -Se ha identificado que la dimensión nutrición de los estilos de vida se relaciona de manera negativa y estadísticamente significativa con el estrés laboral en el personal de enfermería ($Rho=-0,755$ y $p=0,000$).

Tercera. - Se ha identificado que la dimensión ejercicio físico de los estilos de vida se relaciona de manera negativa moderada y estadísticamente significativa con el estrés laboral en el personal de enfermería ($Rho=-0,566$ y $p=0,000$).

Cuarta. - Se ha identificado que la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida se relaciona de manera negativa moderada y estadísticamente significativa con el estrés laboral en el personal de enfermería ($Rho=-0,537$ y $p=0,000$).

Quinta. - Se ha identificado que la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida se relaciona de manera negativa moderada y estadísticamente significativa con el estrés laboral en el personal de enfermería ($Rho=-0,402$ y $p=0,026$).

Sexta. - Se ha identificado que la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida se relaciona de manera negativa moderada y estadísticamente significativa con el estrés laboral en el personal de enfermería ($Rho=-0,543$ y $p=0,000$).

Octava. - Se ha identificado que la dimensión autoactualización de los estilos de vida se relaciona de manera negativa moderada y estadísticamente significativa con el estrés laboral en el personal de enfermería ($Rho=-0,412$ y $p=0,025$).

5.2.Recomendaciones

-Se recomienda implementar un programa de ejercicio con regularidad para el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, 2022, mediante caminatas moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a la reducción del estrés y levantamiento del ánimo.

-Se recomienda realizar un monitoreo y registro trimestral con un nutricionista para el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima.

-Se recomienda al Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, la implementación de un programa de apoyo emocional para el personal de enfermería, con personal especializado en el área y con el apoyo de amigos, colegas, y familiares.

-El Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, debe garantizar al personal de enfermería terapias profesionales o asesoramiento para el manejo de las actividades diarias, situaciones o eventos con pacientes, fuentes de estrés y afrontamiento de situaciones complicadas.

-Se debe brindar al personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, capacitaciones y actividades lúdicas en donde se le proporcione herramientas al personal acerca del manejo de tiempo, el establecimiento de prioridades, distracciones mentales, liberación de emociones para la disminución de la hormona de estrés.

-Se recomienda al Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Lima, la promoción de reducción del estrés al personal de enfermería en 5 pasos y 5 minutos: 1 minuto de respiración, 1 minuto de presionado del dedo pulgar, 1 minuto de visualización, 1 minuto de música relajante y 1 minuto de caminata.

REFERENCIAS

1. Calpa Pastas AM, Santacruz Bolaños GA, Álvarez Bravo M, Zambrano Guerrero CA, Hernández Narváez E de L, Matabanchoy Tulcan SM. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia la promoción la salud [Internet]. 2019 Jul 1;24(2):139–55. Available from: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24\(2\)_11.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24(2)_11.pdf)
2. Pelayo Zavalza AR, Gómez Chávez LFJ. Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). Dilemas Contemp Educ Política y Valores [Internet]. 2020 Dec 1; Available from: <https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2506>
3. Guerrero L, León A. Estilo de Vida y Salud. 14th ed. Venezuela: Educere; 2010.
4. Bellomio C. Rcomendaciones para la medicina y el deporte [Internet]. 2020 [cited 2020 May 11]. Available from: <https://radiotucuman.com/05->

2020/59ce2e483cbbdb6fcc6c48439d8fc16d.pdf

5. Canova-Barrios C, Quintana-Honores M, Álvarez-Miño L. Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: una revisión sistemática. *Rev Científica* [Internet]. 2018;23(2):1–29. Available from: http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilos_Canova-Barrios.pdf?sequence=3
6. Villavicencio M, Deza y Falcón I, Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado*. 2020;16(74):112–9.
7. Madrid Salud. Estrés Laboral y su Prevención [Internet]. 2020 [cited 2022 Apr 15]. Available from: <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
8. Galeano-Muñoz L, Pinillos-Patiño Y, Herazo-Beltrán A. Factores de riesgo para enfermedad crónica no transmisible en jóvenes universitarios de un programa de las ciencias de la salud de Barranquilla [Internet]. Universidad Simón Bolívar; 2018. Available from: <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2355>
9. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 19]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
10. Rivera de Ramones E. Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios. *Rev Digit Postgrado* [Internet]. 2019;8(2):1–6. Available from: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/101/101676002/101676002.pdf>
11. León Noris ML, López González J, Posadas Tello MH, Gutiérrez Serrano L, Sarmiento Vega ES. Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz / Stress and confronting styles of the nurses of a hospital in Veracruz. *RICS Rev Iberoam las Ciencias la Salud* [Internet]. 2017 Oct 18;6(12):47–70.

Available from: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/56>

12. Leon P, Lora M, Rodriguez J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev Cuba Enfermería2 [Internet]. 2021;37(1):1–15. Available from: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043/682>
13. Universidad Católica Boliviana San Pablo. El estrés laboral como síntoma de una empresa. Perspectivas [Internet]. 2007;(20):1–13. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/4259/425942331005.pdf>
14. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Enfermería Univ [Internet]. 2011;8(4):16–23. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
15. Madrid C, Betancur G, Osorio R. Identificación de los estilos de vida saludables que pueden servir como estrategia para la promoción de la salud y la prevención del estrés laboral en época de pandemia en el colegio gimnasio pedagógico los Colonos. Corporación Universitaria Iberoamericana; 2020.
16. Tenesaca C. Impacto del Estilo de vida sobre el IMC de los trabajadores recolectores de basura ,EMAC 2017.Universidad de Cuenca ,Ecuador 2018 . Available from : <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30162/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
17. Pulluquitín S. Estrés laboral y calidad de vida en guardias de seguridad con turno rotativo [Internet]. Universidad Técnica de Ambato; 2019. Available from: [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29580/2/TESIS_FINAL - Sofia Pulluquitín.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29580/2/TESIS_FINAL_-_Sofia_Pulluquitin.pdf)
18. Silvana M. Estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la microrred de Hunter, Arequipa-2020. Universidad Nacional de San Agustín de

- Arequipa; 2021.
19. Ratto D. Nivel de estrés laboral y estilos de vida en enfermeros del hospital general La Merced, Chanchamayo, 2018. Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2019.
 20. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. Universidad César Vallejo; 2018.
 21. Peña O, Cancharis J. Nivel de estrés laboral y estilo de vida de las enfermeras en el servicio de emergencias del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa, Lima 2016. Universidad Nacional del Callao; 2019.
 22. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del servicio de emergencia hospital regional Moquegua, año 2018. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2020.
 23. Capcha K. Condiciones de trabajo, salud y estilo de vida en los trabajadores que laboran en tres empresas de transportes, Ñaña, Lurigancho-Chosica, 2018. Universidad Peruana Unión; 2019.
 24. Valverde M. Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. *Rev Científica Ciencias la Salud*. 2021;14(1):19–26.
 25. Anaya A. Asociación entre el estilo de vida de los trabajadores y el ausentismo laboral por incapacidad médica: estudio de caso en Hotel de Bogotá. Universidad Nacional de Colombia; 2021.
 26. Rodríguez J, Maygalema B. Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el “Test fantástico.” *Polo del Conoc*. 2021;6(10):584–605.
 27. Hinostroza D, Vila J. Estilos de vida y estrés laboral del profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital El Carmen Huancayo 2021. Universidad

- Roosevelt; 2021.
28. Quispe Y, Ticona Z. Estrés laboral y estilos de vida en enfermeras (os) que laboran en los servicios de hospitalización hospital regional Honorio Delgado. Universidad Nacional de San Agustín; 2018.
 29. Luzbeth L. Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la institución educativa secundaria María Auxiliadora-Puno, 2017. Universidad Nacional del Altiplano; 2018.
 30. Nieto D, Nieto I. Estilo de vida de estudianteabolladuras de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo-transversal. Cienc e innovación en salud. 2020;19–30.
 31. Mendoza N. Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo. Universidad Católica; 2019.
 32. Homero L, Carrera C, Eurrieta M, García L, Gómez M, Llanillo J, et al. La teoría de la auto actualización. Psychology Today. 2020; 1 (1).
 33. Homero L, Carrera C, Eurrieta M, García L, Gómez M, Llanillo J, et al. Análisis del estrés laboral y su repercusión en la salud física y mental en operadores de tracto camión. Eur Sci J. 2018;14(11).
 34. Iriarte A, Barreto C, Campo K, Domínguez E. La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente. Rev electrónica Interuniv Form del Profr. 2020;24(1):101–13.
 35. Manzano J. Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018. Rev Científica Ciencias la Salud. 2019;12(2).
 36. Mero E. Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. Rev Científica Mundo la Investig y el Conoc. 2021;5(2):370–6.

37. Valencia J, Enríquez D. Estrés laboral: uno de los principales retos de salud para el trabajador y la organización. Univ Marian. 2019;6(3).
38. Usma Y. El estrés laboral y su incremento durante el confinamiento. Universidad Cooperativa de Colombia; 2020.
39. Cegarra J. Los métodos de investigación [Internet]. 2nd ed. Madrid: Diaz de Santos; 2012. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=YROO_q6-wzgC&printsec=frontcover&dq=método+hipotetico+deductivo&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
40. Hernández S, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. McGraw-Hill; 2014.
41. Palella S, Martins F. Metodología de la investigación cuantitativa (3° ed). Fedupel. Caracas; 2012.
42. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGrawHill, editor. México; 2018.
43. Pazos R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender [Internet]. Universidade da Coruña; 2014. Available from: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal_Roberto_TFG_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y
44. Alvarado Calderón K. Validez factorial de Maslach Burnout Inventory (versión castellana) en educadores costarricenses. Actual Investig en Educ [Internet]. 2011 Mar 28;9(1). Available from: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/9385>

**CUESTIONARIO DE PEPSI (NOLA PENDER) –MODIFICADO POR LA AUTORA
TENESACA UNIVERSIDAD DE CUENCA-ECUADOR 2018**

Estimado Licenciado (a) :

El formulario tiene como objetivo brindar información sobre el nivel de Estilos de vida y Estrés laboral que le causa en el área donde usted está laborando .Por lo tanto, se solicita responder las preguntas con sinceridad .

INSTRUCCIONES:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vive en relación asuspersonalesactuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es la forma en que vive. Por favor no dejarpreguntas sinresponder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje suforma de vivir.

1=NUNCA 2=A VECES 3=SIEMPRE

VARIABLE:NUTRICIÓN.

N ^a	ITEMS	1	2	3
1	Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.			
2	Selecciona comidas que no contienen Ingredientes artificiales o químicos para			

	Conservarlos(sustancias que eleven tu presión arterial)			
3	Come tres comidas al día			
4	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes(artificiales y/o naturales, colesterol, sodio sal,conservadores)			
5	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)			
6	Planea o escoge comidas que incluyan los Cuatro grupos básicos de nutrientes cada día(proteína,carbohidratos,grasas,vitaminas)			

VARIABLE:EJERCICIO.

		1	2	3
7	Realiza ejercicio para relajar sus músculos al Menos 3 veces al día o por semana			
8	Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos Al menos tres veces a la semana.			
9	Participa en programas o actividades de Ejercicio físico bajo supervisión.			
10	Chequea su pulso durante el ejercicio físico.			
11	Realiza actividades físicas de recreo como: caminar,nadar,jugar futbol, ciclismo.			

VARIABLE:RESPONSABILIDADENSALUD.

		1	2	3
12	Relata al médico cualquier síntoma extraño Relacionado con tu salud.			
13	Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)			
14	Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud.			

15	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo Le recomienda para cuidar su salud.			
16	Discute con profesionales calificados sus Inquietudes respecto al cuidado de su salud.			
17	Hace medir su presión arterial y sabe el resultado.			
18	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en el que vive.			
19	Encuentra maneras positivas para expresar Sus sentimientos.			
20	Observa al menos cada mes su cuerpo para Ver cambios físicos o señas de peligro			
21	Asiste a programas educativos sobre el Cuidado de su salud personal.			

VARIABLE: MANEJO DE ESTRÉS.

		1	2	3
22	Toma tiempo cada día para el relajamiento			
23	Es consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en su vida.			
24	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en Relajamiento o meditación.			
25	Relaja conscientemente sus músculos antes			

	dedormir.			
26	Se concentra en pensamientos agradables a La hora de dormir.			
27	Pide información a los profesionales para Cuidar su salud.			
28	Usa métodos específicos para controlar la tensión(nervios).			

VARIABLE:SOPORTEINTERPERSONAL

		1	2	3
29	Discute con personas cercanas sus Preocupaciones y problemas personales			
30	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos.			
31	Le gusta expresar y que le expresen cariño Personas cercanas a Ud.			
32	Mantiene relaciones interpersonales que le Dan satisfacción.			
33	Pasa tiempo con amigos cercanos.			
34	Expresa fácilmente interés ,amor y calor Humano hacia otros.			
35	Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan (papás, familiares, profesionales, amigos).			

VARIABLE:AUTOACTUALIZACIÓN.

		1	2	3
36	Se quiere a Ud. misma(o).			
37	Es entusiasta y optimista con referencia a su vida.			
38	Cree que está creciendo y cambiando Personalmente en direcciones positivas.			

39	Se siente feliz y contento(a)			
40	Es consciente de sus capacidades y Debilidades personales.			
41	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.			
42	Mira hacia el futuro.			
43	Es consciente de lo que importa en la vida.			
44	Respeto sus propios éxitos.			
45	Ve cada día como interesante y desafiante.			
46	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente De su vida.			
47	Es realista en las metas que se propone.			
48	Cree que su vida tiene un propósito.			

Prueba de fiabilidad de las dimensiones relacionada a los estilos de vida

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,661	6

Estadísticos de loselementos			
	Media	Desviación típica	N
Nutrición	1,2750	0,55060	80
Ejercicio	1,2875	0,55561	80
Responsabilidad en Salud	1,3875	0,64619	80
Manejo del Estrés	1,3500	0,61829	80
Soporte Interpersonal	1,3000	0,56029	80
Autoactualización	1,2750	0,55060	80

ANEXOS

INSTRUMENTO:

Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Estimado Licenciado (a)

El presente formulario tiene como objetivo tener información sobre el Estrés laboral que le genera en el área donde labora actualmente. Por lo tanto, se solicita responder las preguntas con honestidad.

Mide el estrés laboral en el personal de enfermería, consta de 22 ítems, con una escala de respuesta de siete niveles, consta de 3 dimensiones: desgaste emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems), realización personal (8 ítems), el puntaje mínimo es 0 y el máximo de 132, a mayor puntuación mayor nivel de estrés laboral.

- 0 = Nunca
- 1 = Pocas veces al año o menos
- 2 = Una vez al mes o menos
- 3 = Unas pocas veces al mes
- 4 = Una vez a la semana
- 5 = Pocas veces a la semana
- 6 = Todos los días

N		PREGUNTAS	0	1	2	3	4	5	6
			1	DESGASTE EMOCIONAL	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								
	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa								
5	Siento que mi trabajo me está desgastando								
6	Me siento frustrado en mi trabajo								
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo								
8	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa								
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades								
10	DESEPERSONALIZACION	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales							
11		Siento que me he hecho más duro con la gente							
12		Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente							
13		Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes							
14		Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas							
15	REALIZACION	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes							
16		Siento que trato con mucha eficacia los							

	PERSONAL	problemas de mis pacientes								
17		Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo								
18		Me siento con mucha energía en mi trabajo								
19		Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes								
20		Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes								
21		Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo								
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada									

Prueba de fiabilidad de las dimensiones relacionada al estrés laboral

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,983	3

Estadísticos de los elementos			
	Media	Desviación típica	N
Desgaste Emocional	4,6250	1,34423	80
Despersonalización	4,6000	1,35572	80
Realización personal	4,5250	1,37772	80

