



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Tesis

Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José
Agurto Tello de Chosica, 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Acevedo Pérez, Celina


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4244-1867>

Asesor: Dr. Molina Torres, José Gregorio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3539-7517>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 06/11/2024

Yo, CELINA ACEVEDO PEREZ egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del hospital José Agurto Tello de Chosica, 2024” Asesorado por el docente: Dr. Jose Gregorio Molina Torres DNI 003560692 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3539-7517> . tiene un índice de similitud de (18%) dieciocho % con código oid:14912:402740570.verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:


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



.....
CELINA ACEVEDO PEREZ
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI: 44845899



.....
Dr. JOSE GREGORIO MOLINA TORRES
 Nombres y apellidos del Asesor
 DNI: 003560692

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 06/11/2024

Lima, 06 de noviembre de 2024

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

Se excluyeron la fraseología normal

Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del
hospital José Agurto Tello de Chosica, 2024

Asesor: Dr. Jose Gregorio Molina Torres

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3539-7517>

Línea de investigación general:

Salud y bienestar

Dedicatoria

A mi núcleo familiar por su lealtad incondicional,

A mis hijos Joel y Paul, mis motivos para seguir con

mis sueños y metas.

Agradecimiento

A Dios por ser mi guía e iluminarme.

A mis profesores de la Universidad Norbert Wiener por ser partícipe en mi perfeccionamiento profesional.

A las licenciadas del HMC y Hospital HEAV por sus enseñanzas durante el internado.

Índice

Título	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
1. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.4.1. Teórica	5
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica-	5
1.5. Limitaciones de la investigación	6
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes	7
2.2. Bases teóricas	9
2.3.1. Hipótesis específicas	16
3. METODOLOGÍA	16

3.1. Método de la investigación	16
3.2. Enfoque de la investigación	16
3.3. Tipo de investigación	17
3.4. Diseño de la investigación	17
3.5. Población, muestra y muestreo	17
3.6. Variables y operacionalización	19
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.7.1. Técnica	20
3.7.2. Descripción de instrumentos	20
3.7.3. Validación	21
3.7.4. Confiabilidad	21
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	22
3.9. Aspectos éticos	22
4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	23
4.1. Resultados	23
4.2. Discusión de resultados	31
REFERENCIAS	36
ANEXOS	44
Anexo 1: Matriz de consistencia	45
Anexo 2: Instrumentos	47
Anexo 3: Formato de consentimiento	51
Anexo 4: Resultados de confiabilidad	52
Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin	59

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de estilo de vida en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2024.	22
Tabla 2 Niveles porcentuales de estilos de vida por dimensiones	23

Tabla 3 Niveles del estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2024	24
Tabla 4 Niveles porcentuales del estrés laboral por dimensiones	25
Tabla 5 Pruebas de normalidad	26
Tabla 6 Prueba de correlación entre estilos de vida y estrés laboral	27
Tabla 7 Prueba de correlación entre dimensión nutrición y el estrés laboral	28
Tabla 8 Prueba de correlación entre dimensión ejercicio y el estrés laboral	29
Tabla 9 Prueba de correlación entre dimensión responsabilidad en salud y el estrés laboral.	30
Tabla 10 Prueba de correlación entre dimensión manejo del estrés y el estrés laboral	31
Tabla 11 Prueba de correlación entre dimensión soporte interpersonal y el estrés laboral	32
Tabla 12 Prueba de correlación entre dimensión autoactualización y el estrés laboral.	33

RESUMEN

Esta investigación tuvo el objetivo de determinar la relación que existe entre estilos de vida y estrés en el personal de enfermería de un hospital de Chosica, año 2024. La premisa era que las condiciones de vida y patrones de conducta están vinculadas con la percepción

de estrés en profesionales enfermeros. El diseño metodológico corresponde al enfoque cuantitativo, tipo básica, método hipotético deductivo, descriptivo, correlacional. Se conto con una población de a un total de 106 profesionales y se requirió una muestra de 83 enfermeros. Los instrumentos utilizados ha sido el cuestionario PEPSI-I y la Escala de estrés de enfermería conocida por sus siglas en inglés como NSS. Los resultados fueron como sigue: el estilo de vida tiene un nivel alto de acuerdo con el (45,8%) de los encuestados, seguido del nivel medio (28,9%) y bajo (25,3%); el estrés laboral fue percibido como de nivel alto (48,2%), seguido del nivel medio (27,7%) y bajo (24,1%). Los datos tienen una distribución no normal, por lo que se utilizó una prueba no paramétrica como rho de Spearman. Se obtuvo un p-valor igual a $0,931 > 0,05$. Al respecto, se concluyó que, estilos de vida y estrés no son fenómenos cuyo desenvolvimiento esté vinculado mutuamente. Por ello, es posible que tengan una relación no aleatoria con otras variables, pero no entre ellas.

Palabras claves: Estilo de Vida, Estrés del Puesto de Trabajo, Personal de Enfermería (fuente: DeCS).

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the relationship between lifestyles and stress among nurses in a hospital in Chosica, 2024. The premise was that living conditions and behavioral patterns are linked to the perception of stress in nursing professionals. The methodological design corresponds to the quantitative approach, basic type, hypothetical deductive, descriptive, correlational method. A total of 106 professionals were included as the total population and a sample of 83 subjects was required. The instruments used were the PEPSI-I questionnaire and the Nursing Stress Scale (NSS). The results were as follows: lifestyle has a high level of agreement with (45.8%) of the respondents, followed by medium (28.9%) and low (25.3%); work stress was perceived as high (48.2%), followed by medium (27.7%) and low (24.1%). The data have a non-normal distribution, so a non-parametric test such as Spearman's rho was used. A p-value of $0.931 > 0.05$ was obtained. In this regard, it was concluded that lifestyles and stress are not phenomena whose development is mutually linked. Therefore, it is possible that they may have a non-random relationship with other variables, but not with each other.

Keywords: Lifestyle, Workplace Stress, Nursing Staff (source: DeCS).

Introducción

El estrés laboral es un fenómeno habitual en el sector de la salud, especialmente entre el equipo de enfermería, que están en la primera línea de atención para los pacientes y afrontan un conjunto de exigencias físicas, emocionales y psicológicas en su entorno de

trabajo. Estos expertos se encuentran en circunstancias de gran presión, como la gestión de emergencias, la toma de decisiones vitales, la labor en turnos rotativos y la exigencia de preservar cuidados de calidad bajo condiciones frecuentemente desafiantes negativas. Todo esto fomenta altos niveles de estrés, que pueden impactar en su salud física y mental, además de su desempeño en el trabajo.

Por otro lado, los estilos de vida de los enfermeros, que abarcan hábitos alimenticios, actividad física, patrones de sueño y formas de manejar el estrés, son fundamentales en cómo afrontar las exigencias laborales. Mantener un estilo de vida saludable puede ser un factor protector, ayudando a mitigar el impacto negativo del estrés laboral. Sin embargo, cuando los estilos de vida son inadecuados, pueden exacerbar la vulnerabilidad al estrés, lo que a su vez podría derivar en problemas de salud como agotamiento, ansiedad, depresión, e incluso trastornos crónicos.

A pesar de la importancia de estos factores, existe una brecha en la comprensión de cómo los estilos de vida específicos del personal de enfermería influyen en su nivel de estrés laboral y en su capacidad para manejarlo. La presente investigación se propone analizar esta relación, con el objetivo de identificar los estilos de vida que están más asociados con altos o bajos niveles de estrés en este grupo profesional. Al hacerlo, se busca proporcionar información valiosa que pueda ser utilizada para desarrollar intervenciones que promuevan estilos de vida más saludables y reduzcan el estrés laboral en el personal de enfermería.

Esta investigación tiene cinco capítulos:

El capítulo I se inicia contextualizando el problema a nivel internacional, nacional y local. Además, se formularon los objetivos y se expusieron las razones por las que se considera que la investigación es relevante.

Luego, prosigue con el capítulo II donde se hizo la revisión de estudios recientes, la argumentación teórica de las variables y la formulación de hipótesis.

Luego, el capítulo III donde se describe el diseño metodológico como el plan seguido para recopilar información. Se explica el tipo de investigación, el método, el alcance. Se detallan los criterios de inclusión y exclusión, la conformación de la población, muestra y muestreo. Además, los principales rasgos de los instrumentos, cómo se procesaron los datos y las consideraciones éticas fundamentales a las que se ciñe el trabajo.

Posteriormente, en el capítulo IV se presentan los resultados, estos se analizan y discuten con los antecedentes y con las bases teóricas.

Se finaliza con el capítulo V, el cual contiene las conclusiones y recomendaciones.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), describe el estilo de vida como un conjunto de comportamientos identificables que tienden a permanecer constantes en una persona a lo largo de su vida. Para mantener un estilo de vida saludable, es fundamental seguir una dieta equilibrada y realizar suficiente actividad física. Este estilo de vida está influenciado por la sociedad, así como por las condiciones ambientales y socioeconómicas en las que la persona se encuentra (1). En cambio, no adoptar un estilo de vida saludable puede aumentar el riesgo de enfermedades coronarias, síndrome metabólico y ciertos tipos de cáncer (2). El personal de enfermería debe mantener un estilo de vida saludable para desarrollar adecuadamente sus actividades laborales, mejorar el rendimiento en el cuidado de los pacientes, además es un modelo a seguir para la persona, familia y comunidad.

Por otro lado, el estrés laboral se refiere a la tensión que surge a partir de factores relacionados con el trabajo, como tareas y presiones. Este tipo de estrés generalmente resulta de un desajuste entre las demandas laborales y la capacidad o recursos que tiene el individuo para enfrentar dichas demandas de manera eficaz. La literatura científica define el estrés como cualquier factor, interno o externo, que resulta difícil de manejar y que provoca un incremento en el esfuerzo del individuo para lograr un equilibrio tanto interno como con su entorno. (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe el estrés laboral como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, psicológicas y conductuales que surgen ante exigencias profesionales que pueden superar las habilidades, destrezas y conocimientos de una persona. Esto puede dificultar su desarrollo óptimo y provocar en las profesionales sensaciones como miedo, irritabilidad y un aumento en el ritmo cardíaco, entre otros síntomas. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) también respalda esta definición, enfatizando que este fenómeno se agrava debido a las altas demandas laborales y los problemas asociados con el trabajo (4). Lamentablemente, el contexto socioeconómico y laboral, en medio de jornadas de trabajo cada vez más dilatadas, condiciona al consumo excesivo de alimentos ultra procesados, azúcares, sodio y grasas saturadas, en lugar de alimentación sana (5).

Por su parte, en América Latina y el Caribe, el personal de enfermería afrontó una carga excesiva de trabajo, acortándose el tiempo dedicado al descanso lo que provocó estrés, ansiedad, fatiga y depresión (6). También se registró desánimo, agotamiento mental y falta de energía (7).

En Perú, el Ministerio de Salud ha manifestado su preocupación por el hecho de que el sobrepeso y la obesidad en personas cuyo grupo etario de 40 a 49 años han alcanzado un 78,4% (8). Asimismo, en la población de 50 a 59 años, la hipertensión arterial ha aumentado del 19,2% al 29,8%. Por esta razón, la autoridad sanitaria del país recomienda adoptar cuatro hábitos para promover un estilo de vida saludable: realizar actividad física, mantener una alimentación adecuada, reducir el consumo de alcohol y evitar el consumo de tabaco (9).

En Lima, estudios publicados en el presente año muestran niveles de estrés moderado del personal de enfermería, tal y como ocurrió en la investigación de Ortiz et al, quienes emplearon el “Nursing Stress Scale” en una clínica privada, hallándolo en el 64.4% de los encuestados (10).

Por lo tanto, en el tiempo de permanencia en el Hospital Tello se observó que la mayor parte de enfermeras presentan estrés crónico muy predominante, según algunos estudios el estrés en el personal de enfermería se debe a que están expuestos al dolor, sufrimiento y muerte del paciente, a ello se suma la sobrecarga de pacientes, los horarios rotativos, conflicto con los pacientes y familiares (11).

Los principales problemas de salud entre los trabajadores de enfermería están vinculados al estrés y su estilo de vida. A pesar de que poseen un amplio conocimiento sobre la promoción y prevención de enfermedades, no suelen dar prioridad a su propia salud, enfocándose más en el paciente familia y comunidad, ante este contexto nos llegamos hacer las siguientes interrogantes:

¿Las enfermeras del hospital José Agurto Tello cuanto tiempo le dedican al descanso o sueño? ¿Qué tipo de alimentación llevan? ¿Con que frecuencia practican deporte? ¿Se alimentan a sus horas?; Aunado a esto hace falta el proceso administrativo que se realicen en inducciones con el personal para que lo gestionen mejor. Así, la productividad no se verá afectada y mucho menos su bienestar. Así mismo, hace falta que el estilo de vida saludable deje de ser visto como algo imposible de acceder y de costo elevado para la mayoría del personal.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión manejo del estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión autoactualización con el estrés laboral en el personal de enfermería?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- a. Identificar la relación entre estilos de vida y su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería.

- b. Identificar la relación entre estilos de vida y su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería.
- c. Identificar la relación entre estilos de vida y su dimensión responsabilidad en salud con el estrés laboral en el personal de enfermería.
- d. Identificar la relación entre estilos de vida y su dimensión manejo del estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería.
- e. Identificar la relación entre estilos de vida y su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería.
- f. Identificar la relación entre estilos de vida y su dimensión autoactualización con el estrés laboral en el personal de enfermería.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Se ha incrementado la información académica de las variables en cuestión, considerando que estas variables no han sido estudiadas lo necesario. En un centro de labores se suele considerar al estilo de vida saludable como un factor protector frente al estrés. Mientras que la mala alimentación, la escasa práctica del ejercicio y el excesivo consumo de tabaco pueden agravar los síntomas del estrés laboral, generándose una incidencia que afecta el rendimiento laboral como la salud personal del profesional.

1.4.2. Metodológica

La elaboración de esta investigación contribuirá el aporte metodológico para futuros investigadores, así como los instrumentos utilizados debidamente validados cuya medición ha demostrado su validez y confiabilidad para ambas variables.

1.4.3. Práctica-

Este trabajo se realizó para actualizar el diagnóstico institucional acerca de estilos de vida y estrés laboral de enfermeros en un hospital de Lima este. Además, sus resultados

constituirán una base apreciable para la evaluación e implementación de posibles medidas de intervención, el cual será tomado en cuenta por los futuros investigadores, por el departamento de enfermería, por la unidad de docencia e investigación, otros. También hubo un espacio para proponer y fundamentar que es indispensable que los centros de labores promuevan actividades físicas de intensidad moderada, de modo que los trabajadores cuenten con más herramientas para mejorar su estilo de vida y afrontar el estrés propio de su desempeño laboral.

1.5. Limitaciones de la investigación

Fue el escaso número de antecedentes internacionales, sobre de todo de alcance correlacional. Esto indicaría que, a nivel internacional, en particular esta podría ser una temática con un número insuficiente de publicaciones.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Vera (12) durante el año 2022 tuvo como objetivo “identificar la relación entre el estrés percibido y los estilos de vida en enfermería” en Colombia. Llevó a cabo una indagación que, metodológicamente, fue cuantitativa, no experimental, correlacional y de corte transeccional y con una muestra conformada por 180 participantes. Utilizó como instrumentos el SISCO y el cuestionario CEVJU-R. Al realizarse la prueba de hipótesis se supo que existe un p-valor mayor que 0,05 considerado como valor estándar para la contrastación ($p > 0,05$). Sin embargo, la excepción se encontró en la relación entre factores externos y estilos de vida poco saludables ($p < 0,05$). Se concluyó que los fenómenos estudiados no tienen correlación, lo que no excluye la posibilidad de que sí aparezca en otras muestras o contextos socioculturales.

Laje et al. (13) en el año 2022 tuvieron por objetivo “determinar la relación entre estilo de vida y el estrés laboral en Guayaquil-Ecuador”. Se trató de un estudio cuantitativo, transversal, con 120 sujetos sondeados. Los instrumentos fueron elaborados especialmente para este estudio. Se obtuvo por resultados que, desde la perspectiva de los encuestados, el 80% considera que el principal factor del estrés es el trabajo, seguido de un 20% de la rotación laboral, para el 78,9% de las encuestadas el estrés afecta más en el turno nocturno, más del 50% de las encuestadas que no tienen un buen estilo de vida. Se concluye que el estilo de vida se relaciona con una mayor o menor impacto del estrés.

Moreno (14) en el año 2022, tuvo como objetivo "evaluar la relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en enfermeros" en Colombia. Se trató de un estudio cuantitativo y correlacional que incluyó encuestas a 107 participantes. Los instrumentos

utilizados fueron el cuestionario de estilo de vida de 2012 y la escalada de estrés percibido de Campos de 2014. Los resultados mostraron que el 71% de los encuestados afirmó manejar el estrés de manera adecuada, mientras que el 72% reconoció tener un estilo de vida no tan saludable. Además, se identificó una relación de baja magnitud entre las variables analizadas. Se concluye que un estilo de vida saludable está relacionado con un manejo más eficaz del estrés.

Antecedentes nacionales

Jara et al. (15) en el año 2023 se interesaron por “determinar la relación entre el estilo de vida con el estrés laboral del personal de enfermería en Trujillo”. El estudio fue correlacional con una muestra de 52 individuos. Los principales resultados muestran que el 61.5% tienen un estilo de vida saludable, mientras el 78.8% presentan un nivel medio de estrés laboral, encontrándose en la prueba Chi-Cuadrado un p valor =,842, >,05. Se concluye que las variables no están relacionadas.

Manco (16) en el año 2022 se propuso "determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés laboral en el personal de enfermería en Lima". La investigación fue de tipo cuantitativa y correlacional, involucrando a 80 enfermeros encuestados. Los resultados indicaron que el 71,25% de los estilos de vida se clasificaron como no saludables, mientras que el 53,75% del personal experimentó un alto nivel de estrés laboral, con un valor de Rho de Spearman de -0,537. Como resultado, se concluye que existe una relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los enfermeros.

Bautista et al. (17) en Arequipa, durante el 2021, tuvieron el objetivo de “determinar la relación existente entre estilos de vida y los niveles de estrés en enfermería”. Este estudio se enmarcó en un enfoque metodológico cuantitativo y correlacional, con una muestra de 145 participantes. Se utilizaron como instrumentos el PEPS-I y la Escala de percepción global del estrés. Los resultados mostraron que más del

50% de los encuestados tenían un estilo de vida moderadamente saludable y presentaban un nivel de estrés percibido también moderado. El análisis inferencial reveló un p-valor de 0,000 y un coeficiente rho de Spearman de -0,477. Se concluye que un estilo de vida saludable está asociado con un menor nivel de estrés percibido.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Estilos de vida

Definiciones conceptuales de estilo de vida

De acuerdo con el Modelo Promoción de la Salud, el estilo de vida saludable es definido como un conjunto de patrones de comportamiento dirigidos a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (18).

Dorothea Orem, destaca la importancia de los estilos de vida orientados al autocuidado, argumentando que el autocuidado es esencial para la salud y el bienestar (19). Por otro lado, definen el estilo de vida resiliente como la capacidad de adaptarse y recuperarse ante el estrés y la adversidad (20).

Por otro lado, la OMS establece la relación entre el estilo de vida y la calidad de vida relacionada con la salud, destacando cómo los hábitos diarios impactan el bienestar general (21).

D5. Dimensiones de estilos de vida. Estas dimensiones surgen del instrumento elaborado por Pender N (22). El título traducido al castellano es Perfiles de Estilos de Vida de Pender, conocido por las siglas PEPS-I.

1. Alimentación:

Para la Organización Mundial de la Salud (23), la alimentación es el proceso de consumir y utilizar los alimentos necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparación del cuerpo. Implica la ingesta de nutrientes esenciales que el organismo necesita para funcionar correctamente.

Ahora bien, la alimentación es la ingesta de alimentos en combinación con los procesos metabólicos que ocurren en el cuerpo. Es crucial para la salud física y mental, y su equilibrio afecta directamente el bienestar general (24).

Los alimentos se clasifican de distintas maneras y según la función de nuestro organismo se dividen en:

- Alimentos plásticos o constructores: entre los componentes principales están las proteínas de origen animal o vegetal y minerales (25)

En los que se encuentran:

- ✓ Leche, Yogurt y quesos
- ✓ Carnes, pescados y huevos.
- ✓ Legumbres, frutos secos y cereales.

- Alimentos energéticos: son aquellos que brindan energía al organismo, sus principales componentes son hidratos de carbono y grasas.

En este grupo se encuentran:

- ✓ Aceites y grasas
- ✓ Frutos secos
- ✓ Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).
- ✓ Azúcar, miel, chocolate y dulces.

- Alimentos reguladores: son los alimentos que aportan vitaminas y minerales y que tienen una acción antioxidante y regulan el proceso metabólico en nuestro organismo; En

este grupo se encuentran:

- ✓ Verduras y frutas frescas
- ✓ Hígado, lácteos y huevos

2. Entrenamiento:

Para American College of Sports Medicine (26), el entrenamiento es un programa estructurado de actividades físicas diseñado para mejorar la capacidad física y la salud general. Incluye una planificación estratégica para alcanzar metas de acondicionamiento físico. Esta es la definición que se adopta en este estudio.

El personal de enfermería debe incorporar la actividad física en su rutina, ya que es muy beneficiosa para la salud y ayuda en la prevención de diversas enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la hipertensión. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas de 18 a 64 años deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas. Actividades como caminar, andar en bicicleta y bailar. (27)

3. Responsabilidad en salud:

Según la Organización Mundial de la Salud el compromiso de salubridad se refiere a la participación activa y el apoyo continuo de los individuos y comunidades en la promoción y protección de la salud. Implica adoptar prácticas saludables y contribuir a políticas de salud pública (28).

Los profesionales de enfermería están comprometidos con la salud, buscando integrar prácticas saludables en la vida cotidiana y respaldar iniciativas que fomenten el bienestar y prevengan enfermedades en familias y comunidades (29).

4.- Manejo del estrés:

National Institute for Health and Care Excellence (30): considera el control de estrés como la implementación de intervenciones y técnicas que ayudan a las personas a manejar y reducir el estrés, promoviendo una mejor salud mental y emocional.

Los enfermeros enfrentan estrés por la sobrecarga de pacientes, la escasez de insumos y las quejas de familiares y pacientes. Por ello, es fundamental conocer estrategias para manejar la presión emocional y psicológica, con el fin de reducir los efectos adversos en la salud física y mental (31).

5. Soporte interpersonal:

Nola Pender nos trata de explicar que la comunicación es parte fundamental para las relaciones con los demás donde compartimos nuestros pensamientos y sentimientos, mediante la comunicación verbal o no verbal.

Según National Institute of Mental Health (32): El soporte interpersonal es la asistencia y el apoyo emocional proporcionado por amigos, familiares y redes sociales, que juega un papel crucial en la salud mental y el bienestar general.

El soporte interpersonal en enfermería es esencial para el bienestar de los profesionales y los pacientes. Es importante mantener una comunicación clara y abierta entre el personal de enfermería, los médicos, los pacientes y sus familias, lo que contribuye a generar un entorno de apoyo y colaboración (33).

6. Autoactualización:

Es un proceso donde el personal a cargo de un determinado coordinador se procura el desarrollo de sus potencialidades, siempre en armonía con el medio y con el propio equipo de trabajo. (34),

La autoactualización en enfermería es un proceso continuo y esencial para el desarrollo profesional. Implica mantenerse al día con los avances en conocimientos, técnicas y prácticas de atención para el bienestar propia y del paciente.

Estilos de vida no saludables

Estilos de vida no saludables se refieren a hábitos y comportamientos que ponen en riesgo la salud física y mental de una persona.

Estos problemas son:

El sedentarismo

Es uno de los principales problemas en la actualidad, ya que muchas personas no practican ningún deporte y optan por actividades como ver televisión o usar el celular. Esto puede resultar en obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes.

El consumo de sustancias tóxicas

El uso de sustancias tóxicas como el tabaco, el alcohol y otras drogas constituye un factor de riesgo significativo para la mortalidad y morbilidad. De acuerdo con la Organización Panamericana de Salud (OPS), en 2016, el alcohol provocó 379.000 muertes y afectó a más de 18 millones de personas con discapacidades en las Américas. Este consumo implica varios riesgos agudos y crónicos para la salud y debilita el sistema inmunológico, lo que incrementa la probabilidad de contraer diferentes infecciones. Además, se ha demostrado que el tabaco está relacionado directamente con el 51 % de las muertes por enfermedades respiratorias, el 26 % por cáncer y el 15 % por enfermedades cardiovasculares (35).

2.2.2 Estrés laboral

Definiciones conceptuales:

Definiciones conceptuales de estrés laboral

El estrés laboral se refiere a un conjunto de reacciones físicas y emocionales negativas que se producen cuando las demandas del trabajo superan las capacidades, recursos o necesidades del empleado. Esto puede dar lugar a problemas de salud mental y física (36).

El estrés laboral es una respuesta adaptativa influenciada por diferencias individuales y procesos psicológicos, resultantes de cualquier factor externo (ambiental o situacional) que impone demandas excesivas a un individuo (37).

Dimensiones de estrés laboral.

Estas dimensiones surgen del instrumento elaborado por Gray-Toft y Anderson (38). El título traducido al castellano es Escala de Estrés de Enfermería, conocido por las siglas NSS.

1. Ambiente físico:

Antonovsky (39), considera que el lugar físico puede influir en la salud a través de su impacto en el sentido de coherencia, que es la capacidad de una persona para entender, manejar y encontrar sentido en las tensiones y demandas de su entorno. Un entorno físico seguro y saludable contribuye a un sentido de coherencia positivo.

Por su lado, Rogers (40) en su teoría de la adaptación al ambiente, sostiene que el lugar físico, como parte del entorno ambiental, juega un papel crucial en la promoción de la salud al proporcionar condiciones que apoyan el bienestar físico y psicológico.

2. Ambiente psicológico:

Antonovsky (41), analizó el entorno psicológico mediante su modelo de salud-enfermedad, subrayando la importancia de la percepción de los estresores y el sentido de coherencia en la salud.

Lazarus desarrolló la teoría del estrés y la evaluación cognitiva, enfocándose en cómo el entorno psicológico afecta la forma en que las personas perciben y responden al estrés, lo cual tiene un impacto directo en su salud (42).

Seligman (43), considera que el entorno psicológico es un factor clave para el bienestar y la salud mental, destacando la importancia de las emociones positivas, el optimismo y la resiliencia.

3. Ambiente social:

Bronfenbrenner define el ambiente social como un sistema de contextos interrelacionados que influyen en el desarrollo y la salud de las personas, incluyendo la familia, los pares y las instituciones sociales (44)

Durkheim (45) considera que el ambiente social, incluyendo las normas, valores y cohesión social, juega un papel fundamental en la salud mental y el bienestar de los individuos.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2024.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica

2.3.1. Hipótesis específicas

- Hi1: Existe relación estadísticamente entre estilos de vida y su dimensión nutrición con el estrés laboral.
- Hi2: Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión ejercicio con el estrés laboral.
- Hi3: Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión responsabilidad en salud con el estrés laboral.
- Hi4: Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión manejo del estrés con el estrés laboral.
- Hi5: Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral.
- Hi6: Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión autoactualización con el estrés laboral.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método es hipotético deductivo, ya que se siguió una lógica argumentativa para arribar a la formulación de hipótesis. Se identifica una problemática, mediante una observación rigurosa se propone una hipótesis como respuesta preliminar al problema y, luego de obtener resultados inferenciales, estos se convierten en un parámetro para la comparación con la hipótesis (46).

3.2. Enfoque de la investigación

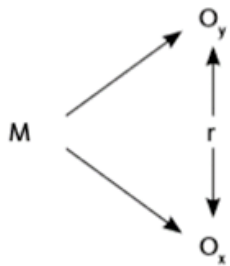
El enfoque es cuantitativo, puesto que se recogieron datos numéricos y estos fueron procesados con técnicas de análisis estadístico (47).

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue aplicada, ya que el conocimiento científico sirve para ser aplicado a resolver problemas de la realidad (48).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño es no experimental, de alcance correlacional, puesto que se buscó demostrar que entre dos variables como estilos de vida y estrés laboral existiría una relación de interdependencia, lo que finalmente no ocurrió. Transversal, por lo que la información se recoge de un proceso y ámbito determinados (49).



M: Muestra de estudio
 Ox: Estilos de vida
 Oy: Estrés laboral
 r: Coeficiente de correlación

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

En la presente investigación estará conformada por profesionales de enfermería entre varones y mujeres, que laboran en el hospital de Chosica.

$$n = \frac{NZ^2 pq}{e^2(N-1) + Z^2 pq}$$

$$n = \frac{(106) \times (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)}{(106-1) \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)}$$

$$(106-1) \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)$$

$$n = 83$$

Donde:

N = población (106)

n = muestra

Z = nivel de confianza al 95% equivale a 1.96

e = error muestral al 5% equivale a 0.05

p = 0.5

q = 0.5

Muestra

La muestra está conformada por 83 licenciados. Este número se estableció con la fórmula para el cálculo de muestras finitas.

Muestreo

Ha sido probabilístico del tipo aleatorio simple, porque los sujetos que constituyen la población tienen las mismas probabilidades de ser incluidos en la muestra mediante una selección al azar.

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Variable 1: Estilos en vida	Según Nola Pender, es la síntesis de hábitos saludables, comodidad y desarrollo humano (19).	Conductas relacionadas con la salud y que son practicados por los profesionales del Hospital Agurto Tello, lo que se mide con el instrumento PEPS-I, el cual comprende seis dimensiones y 48 conjeturas.	Nutrición Ejercicio Responsabilidad en salud Manejo del estrés Soporte interpersonal Autoactualización	Formas de ayuno Asiduidad de nutrición Optimización del pábulo Fases de presteza Frecuencia Asistencia médica Asistencia programa educativo Relajación Meditación Control de estrés	Ordinal	Alto (112-144) Moderado (80-111) Bajo (48-79)
Variable 2: Estrés laboral	Basándose en Gray-Toft y Anderson, el estrés o tensión de trabajo se compone de hechos que, al hacerse crónicos o sistemáticos, harán mella en la salud del individuo. (48)	Manifestaciones internas y externas que se aprecian en el personal adscrito al Hospital Agurto Tello, tienen el potencial de ser perjudiciales para su salud, lo cual será medido con el instrumento NSS, consta de tres dimensiones y 34 ítems.	Ambiente Físico Ambiente psicológico Ambiente social	- Gabela laboral - Defunción y angustia - Elaboración incorrecta en enfrentar sus carencias emotivas - Carencia de soporte del personal - Irresolución del sufrimiento - Disidencia en los galenos - Disparidad en otros enfermeros y supervisores	Ordinal	Alto (126-170) Moderado (80-125) Bajo (34-79)

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica fue la encuesta, por su costo de aplicación asequible para los recursos de la investigadora, además de ser la técnica más empleada en investigación social (50).

3.7.2. Descripción de instrumentos

El instrumento ha sido el cuestionario, este se trata de una serie de preguntas derivadas lógicamente de las dimensiones de la variable, al igual que sus indicadores (51).

Ficha técnica N° 1

Para medir la variable estilos de vida, se usó el instrumento denominado Perfiles en Estilos Habituales Diarios de Pender (PEPS-I), cuya autora es Nola Pender, adaptado por Rossmery Manco en Lima, 2022. La administración ha sido individual, con una duración de 15 minutos. Las dimensiones fueron: comida (ítems 1-6), deporte (ítems 7-11), compromiso (ítems 12-21), control de estrés (ítems 22-28), soporte interpersonal (ítems 29-35), autoactualización (ítems 36-48). Es de escala ordinal y consta de 48 ítems. cuestionario incluye cuatro posibles respuestas:

1. = Nunca

2. = A veces

3. = Frecuentemente

4. = Rutinariamente.

El puntaje mínimo alcanzado es de 48 y el máximo 192 donde se considera:

• Saludable 121 – 192

• No saludable 48 - 120

Ficha técnica N° 2

Para la medición de la variable estrés en enfermería, se administró a la muestra de estudio el instrumento Escala de estrés en enfermería, cuyos autores fueron Gray-Toft y Anderson, adaptado al contexto local por Carmen Alvarado y Deysi Rojas en Lima, 2020. La administración es individual, demanda un tiempo de aplicación de 34 minutos. Las dimensiones son: ambiente físico (6 ítems), ambiente psicológico (22 ítems), ambiente social (10 ítems). Es de escala ordinal y tiene 34 ítems.

GRADO DE ESTRÉS LABORAL

- Alto grado 68 a 102 puntos
- Mediano grado: 34 a 67 puntos
- Bajo grado: menos de 34 puntos

Baremos

3.7.3. Validación

La herramienta para contrarrestar los hábitos diarios tuvo una validez de 0,89 con base en el KMO, mientras que la escala para medir estrés laboral tuvo una validez de contenido de 86,4% tal y como se muestra en el anexo E de la tesis de Alvarado y Rojas.

3.7.4. Confiabilidad

Tanto en la confiabilidad para mensurar los hábitos cotidianos fue adaptado en Rossmery Manco (52), obteniéndose un α igual a 0,706. Algo semejante se hizo con la batería de ítems para detectar estrés laboral: la adaptación estuvo a cargo de Alvarado y Rojas (53), obteniéndose un $\alpha=0,852$. Luego, al realizar la prueba piloto se halló que la confiabilidad de ambos instrumentos es muy fuerte. Por ejemplo: para estilos de vida, 0,916; para estrés laboral, 0,929; respectivamente (ver anexo 4).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

El análisis de los datos cuantitativos fue de dos tipos: descriptivo e inferencial. Con el primero se conocen las frecuencias de las variables por separado, al igual que sus dimensiones. A su vez, con el segundo se determina la normalidad de los datos y, gracias a la prueba de hipótesis, saber si las hipótesis de la investigadora encuentran respaldo en las evidencias estadísticas. Los datos tienen una distribución no normal, por lo que se utilizó una prueba no paramétrica como rho de Spearman. Se obtuvo un p-valor igual a $0,931 > 0,05$. Al respecto, se concluyó que, estilos de vida y estrés no son fenómenos cuyo desenvolvimiento esté vinculado mutuamente. Por ello, es posible que tengan una relación no aleatoria con otras variables, pero no entre ellas.

3.9. Aspectos éticos

Siendo la obtención de información, así como el proceso de estos, se siguió cuatro fundamentos éticos primordiales: de atención, no daño, de autonomía y de justicia.

4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Confiabilidad de Alfa de Cronbach de la variable estilos de vida

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,912	48

En cuanto a la tabla 1 se observa que la variable estilos de vida arrojó un valor de Alfa de Cronbach, 912 IC = al 95% (104.64 – 110.16) el cual resultado excelente para la presente investigación.

Tabla 2 confiabilidad de Alfa de Cronbach de la variable estrés laboral

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,926	34

En cuanto a la tabla 2 se observa que la variable estrés laboral arrojó un valor de Alfa de Cronbach, 926 IC = al 95% (77.09 – 85.62) el cual resultado excelente para la presente investigación.

Tabla 3. Niveles de estilo de vida en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2023.

	Frecuencia	Porcentaje
Estilos de vida bajo	21	25,3
Estilos de vida medio	24	28,9
Estilos de vida alto	38	45,8
Total	83	100,0

Interpretación

La información de la tabla N° 3 corresponde a la variable estilo de vida en un establecimiento hospitalario de Lima Este. Se aprecia que predomina el nivel alto (45,8%), seguido del nivel medio (28,2%) y nivel bajo (25,3).

Tabla 4. Niveles porcentuales de estilos de vida por dimensiones

	Nutrición		Ejercicio		Manejo Estrés		Soporte interpersonal		Responsabilidad en salud		Actualización	
	f	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	6	7,2	49	59,0	19	22,9	1	1,2	11	13,3	2	2,4
Medio	61	73,5	28	33,7	55	66,3	37	44,6	58	69,9	8	9,6
Alto	16	19,3	6	7,2	9	10,8	45	54,2	14	16,9	73	88,0
Total	83	100,0	83	100,0	83	100,0	83	100,0	83	100,0	83	100,0

En cuanto a la tabla 4 se observa: que en la dimensión actualización predomina el nivel alto, 88,9%; seguido del nivel medio en las tres dimensiones: nutrición, 73,50%; manejo de estrés, 66,3% y responsabilidad en salud, 69,9%. Por otro lado, las dimensiones soporte interpersonal, 5,2% y ejercicio predomina el nivel bajo, 59,0%.

Tabla 5. Niveles del estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2023

	Frecuencia	Porcentaje
Estrés laboral bajo	20	24,1
Estrés laboral medio	23	27,7
Estrés laboral alto	40	48,2
Total	83	100,0

En la tabla N°5 se observa que predomina el nivel alto (48,2%), le sigue con una considerable diferencia el nivel medio (27,7%) y nivel bajo (24,1%).

Tabla 6. Niveles porcentuales del estrés laboral por dimensiones

	Ambiente físico		Ambiente psicológico		Ambiente Social	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	40	48,2	36	43,4	54	65,1
Medio	40	48,2	46	55,4	27	32,5
Alto	3	3,6	1	1,2	2	2,4
Total	83	100,0	83	100,0	83	100,0

Tanto en la tabla 4 como en la figura 4, se aprecia que predomina el nivel bajo en la dimensión: ambiente social, 65,1%; en la dimensión ambiente psicológico predomina el nivel medio, 55,4% y ambiente físico tanto el nivel bajo como medio obtuvo el 48,2%.

Por último, los resultados de las tablas cruzadas se aprecian en el anexo 5.

4.1.2 Prueba de hipótesis

Tabla 7. Pruebas de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de vida	,073	83	,200*
Estrés laboral	,054	83	,200*
Nutrición	,131	83	,001
Ejercicio	,144	83	,000
Responsabilidad en salud	,137	83	,001
Manejo estrés	,132	83	,001
Soporte interpersonal	,085	83	,200*
Autoactualización	,210	83	,000
Ambiente físico	,112	83	,011
Ambiente psicológico	,047	83	,200*
Ambiente social	,083	83	,200*

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla en cuestión, se aprecia que predomina la significancia menor a 0,05. Son seis valores frente a cinco valores mayores que 0,05. Como no pueden ser aplicadas dos pruebas diferentes para una misma muestra de estudio, la prueba de hipótesis se hará con una prueba no paramétrica como rho de Spearman.

Nivel de significancia

$\alpha = 0,05$, equivalente a un grado de confianza del 95%.

Estadístico o función de prueba

La contrastación de hipótesis se hará empleando la rho de Spearman.

Regla de decisión

Se rechaza la H_0 cuando "sig." $< \alpha$.

No se rechaza la H_0 cuando "sig." $> \alpha$.

Tabla 8. Tabla correlación de Rho Spearman entre estilos de vida y estrés laboral

Correlaciones		Estilo de vida	Estrés laboral
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,010
	Estilo de vida		
	Sig. (bilateral)	.	,931
	N	83	83
	Coeficiente de correlación	-,010	1,000
	Estrés laboral		
	Sig. (bilateral)	,931	.
	N	83	83

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

Interpretación

En cuanto a la tabla 8 se observa que, entre las variables estilos de vida y estrés laboral, hay un Rho (-0.010) el cual resultó nulo, negativo es decir que no existe relación entre ambas variables, aunque el presente estudio no puede explicar los motivos de la relación negativa, además, se encontró una significancia igual a 0,931 el cual resultó estadísticamente significativo, es decir, se rechaza la hipótesis del investigador y se acepta la hipótesis nula, es decir, que no existe relación entre estilos de vida y estrés laboral.

Tabla N° 9. Tabla correlación de Rho Spearman entre nutrición y estrés laboral

Correlaciones		Nutrición	Estrés laboral
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,063
	Nutrición		
	Sig. (bilateral)	.	,572
	N	83	83
	Coeficiente de correlación	-,063	1,000
	Estrés laboral		
	Sig. (bilateral)	,572	.
	N	83	83

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

Interpretación

En cuanto a la tabla 9 se observa que, entre las variables nutrición y estrés laboral, hay un Rho (-0.063) el cual resultó nulo, negativo es decir que no existe relación entre ambas variables, además, se encontró una significancia igual a 0.572 el cual resultó

estadísticamente significativo, es decir, se rechaza la hipótesis del investigador y se acepta la hipótesis nula, es decir, que no existe relación entre nutrición y estrés laboral.

Tabla 10. Tabla correlación de Rho Spearman entre ejercicio y estrés laboral

Correlaciones			Ejercicio	Estrés laboral
Rho de Spearman	Ejercicio	Coefficiente de correlación	1,000	-,103
		Sig. (bilateral)	.	,356
		N	83	83
	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	-,103	1,000
		Sig. (bilateral)	,356	.
		N	83	83

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

Interpretación

En cuanto a la tabla 10 se observa que, entre las variables ejercicio y estrés laboral, hay un Rho (-0.103) el cual no tiene valor en la práctica, ya que se encontró una significancia igual a 0.356. Es decir, se rechaza la hipótesis del investigador y se acepta la hipótesis nula, es decir, que no existe relación entre ejercicio y estrés laboral.

Tabla 11. Tabla correlación de Rho Spearman entre responsabilidad en salud y estrés laboral

Correlaciones			Responsabilidad en salud	Estrés laboral
Rho de Spearman	Responsabilidad en salud	Coefficiente de correlación	1,000	,064
		Sig. (bilateral)	.	,565
		N	83	83
	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	,064	1,000
		Sig. (bilateral)	,565	.
		N	83	83

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

Interpretación

En cuanto a la tabla 11 se observa que, entre las variables responsabilidad en salud y estrés laboral, hay un Rho (0.064). No obstante, al haberse hallado una significancia igual a 0.565 mayor que 0,05 la posibilidad de que la relación responda a una fluctuación aleatoria es alta, al igual que su margen de error. Es decir, no existe relación entre responsabilidad en salud y estrés laboral.

Tabla 12. Tabla correlación de Rho Spearman entre manejo del estrés y estrés laboral

Correlaciones		Manejo del estrés	Estrés laboral	
Rho de Spearman	Manejo del estrés	Coefficiente de correlación	1,000	-,099
		Sig. (bilateral)	.	,371
		N	83	83
	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	-,099	1,000
		Sig. (bilateral)	,371	.
		N	83	83

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

Interpretación

En cuanto a la tabla 12 se observa que, entre las variables manejo del estrés y estrés laboral, hay un Rho (-0.099) el cual resultó nulo, negativo es decir que no existe relación entre ambas variables, aunque el presente estudio no puede explicar los motivos de la relación negativa, además, se encontró una significancia igual a 0.371 el cual resultó estadísticamente significativo, es decir, se rechaza la hipótesis del investigador y se acepta la hipótesis nula, es decir, que no existe relación entre manejo del estrés y estrés laboral.

Tabla 13. Tabla correlación de Rho Spearman entre soporte interpersonal y estrés laboral

Correlaciones			Soporte interpersonal	Estrés laboral
Rho de Spearman	Soporte interpersonal	Coefficiente de correlación	1,000	,077
		Sig. (bilateral)	.	,490
		N	83	83
	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	,077	1,000
		Sig. (bilateral)	,490	.
		N	83	83

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

Interpretación

En cuanto a la tabla 13 se observa que, entre las variables soporte interpersonal y estrés laboral, hay un Rho (0.077). Sin embargo, esto no es argumento suficiente para afirmar que exista una estrecha relación entre variables. El factor decisivo es la significancia bilateral y esta es mayor que 0,05. Por tanto, no es posible afirmar la hipótesis de estudio porque el margen de error es mayor que el 5% comúnmente aceptado.

Tabla 14. Tabla correlación de Rho Spearman entre autoactualización y estrés laboral

Correlaciones			Autoactualización	Estrés laboral
Rho de Spearman	Autoactualización	Coefficiente de correlación	1,000	,004
		Sig. (bilateral)	.	,972
		N	83	83
	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	,004	1,000
		Sig. (bilateral)	,972	.
		N	83	83

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

Interpretación

En cuanto a la tabla 14 se observa que, entre las variables autorrealización y estrés laboral, hay un Rho (0.004) el cual resultó nulo, positivo es decir que no existe relación entre ambas variables, aunque el presente estudio no puede explicar los motivos de la relación, además, se encontró una significancia igual a 0.972 el cual resultó estadísticamente significativo, es decir, se rechaza la hipótesis del investigador y se acepta la hipótesis nula, es decir, que no existe relación entre autoactualización y estrés laboral.

4.2. Discusión de resultados

De acuerdo con la hipótesis general, existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral. Al respecto, el resultado recogido en la tabla 6 no avala este supuesto. Esto concuerda con Vera (12) que en el año 2022 no encontró relación significativa ($p > 0,05$), entre estas variables en una muestra de 180 sujetos residentes en Colombia. La divergencia podría deberse a que se trata de contextos socioculturales distintos y al uso de distinto instrumento para medir el estrés laboral.

Cabe recordar que, según la teoría psicológica de Lazarus y Folkman en 1986, el estrés es un esfuerzo cognitivo y comportamental frecuentemente dinámico, para el manejo de las demandas internas y externas que exceden la capacidad de respuesta del individuo. Por ello, frente a una o más situaciones estresantes, la persona humana identifica el estímulo estresor y luego pondera sus recursos, tanto propios como los del entorno, utilizándolos cognitiva y conductualmente para concretar el retorno a la condición de equilibrio. En tal sentido, el afrontamiento del estrés tiene dos estrategias: aquellas centradas en el problema y otras enfocadas en la emoción.

Según la hipótesis específico 1, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y el estrés laboral. El resultado correspondiente a la tabla 9 no

confirma esa premisa. Esto concuerda con Jara et al. (15) que en el año 2023 no halló relación entre esas variables en Trujillo, debido a que $p\text{-valor} = ,842 > 0,05$. La divergencia podría deberse al tamaño muestral, puesto que en esta investigación se contó con 83 participaciones, a diferencia de las 52 de aquel estudio previo. Además, el instrumento para la medición del estrés laboral también fue diferente.

La organización Mundial de Salud (OMS) considera desde hace algún tiempo al estilo de vida no saludable como una enfermedad no transmisible, porque trae consigo el sedentarismo acompañado de obesidad, hipertensión y diabetes. Estos problemas se originan con la alimentación que social y culturalmente se elige, compuesto de comida ultra procesada, consumo de azúcares y cafeínas del personal enfermero en guardias nocturnas. Por motivos similares, se estima que anualmente mueren 38 millones de personas en distintas latitudes por enfermedades no transmisibles. Se conoce que el personal de enfermería practica escasa actividad física, debido también a sus continuos cambios de horarios.

Prosiguiendo con la hipótesis específica 2, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión ejercicio y el estrés laboral en el personal de enfermería. Al respecto, el resultado recogido en la tabla 10 no avala ese supuesto. Esto concuerda con lo hallado por Manco (16) que aportó evidencias de que entre esas variables en Lima existe una relación negativa y moderada ($p = ,000 < 0,05$; rho de Spearman = $-,537$). En otras palabras, a mayor estrés laboral, menor calidad de vida del personal asistencial.

Al abordar la actividad física y su impacto en la personalidad del ser humano, es conveniente recordar lo valioso que es para un análisis de este tipo el modelo bioecológico de Bronfenbrenner, el cual data del año 1987. Para este intelectual, hay por lo menos tres principios para el buen desarrollo de la persona y son: 1) apoyo afectivo-emocional: vínculos consolidados para que se internalicen actividades y sentimientos positivos que

conlleven a la implicación, exploración y elaboración; 2) continuidad entre microsistemas: el potencial de crecimiento se incrementa mientras mayores sean los vínculos entre un escenario y otros contextos de actuación; 3) incremento progresivo de la complejidad: es indispensable una participación en tareas cada vez más complejas en medio de un periodo regular y continuo en el tiempo.

De acuerdo con la hipótesis específica 3, no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y el estrés laboral. El resultado recogido en la tabla 11 demuestra que el supuesto no tuvo asidero en la realidad. Esto difiere con lo encontrado por Laje (13) acerca de una relación significativa entre las variables en cuestión para una muestra de 120 profesionales encuestados en Ecuador.

Según la hipótesis específica 4, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del estrés y el estrés laboral. Al respecto, lo que se presenta es p-valor mayor que 0,05. Esto difiere con lo encontrado por León-Reyna et al. (37) en la costa norte, donde se advierte de una relación negativa y moderada (ρ de Spearman = -0,686), entre el manejo de estrés y el estrés laboral en una muestra de 66 profesionales encuestados.

Prosiguiendo con la hipótesis 5, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión soporte interpersonal y el estrés laboral. El resultado recogido en la tabla 13 no avala este supuesto. Esto concuerda con lo hallado por Bautista et al. (17) que en Arequipa brindó las evidencias empíricas acerca de una relación negativa y moderada entre estas variables (ρ de Spearman = -0,477), con una muestra probabilística de 145 encuestados. Dicho de otra manera, mientras mayor sea el soporte interpersonal que recibe un profesional de la salud, menor será su estrés laboral percibido.

De acuerdo con la con la hipótesis específica 6, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión autoactualización y el estrés laboral. El resultado

recogido en la tabla 14 no confirma el acierto que tuvo la investigadora cuando formuló esta hipótesis, porque se observa que entre esas variables existe una relación positiva y moderada ($p=,000<0,05$; rho de Spearman= $,618$). Esto no concuerda con Moreno que sí encontró relación entre estilos de vida y estrés propio de enfermería en Colombia, con una muestra de 107 participantes.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera. - De acuerdo con la hipótesis general, no existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral, esta es positiva y muy alta ($p=,931>0,05$).

Segunda. - Según la hipótesis específica 1, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y el estrés laboral, esta es positiva y moderada ($p=,572>0,05$).

Tercera. - Prosiguiendo con la hipótesis específica 2, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión ejercicio y el estrés laboral, esta es positiva y moderada ($p=,356>0,05$).

Cuarta. - De acuerdo con la hipótesis específica 3, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y el estrés laboral, esta es positiva y alta ($p=,565>0,05$).

Quinta. - Según la hipótesis específica 4, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del estrés y el estrés laboral, esta es positiva y alta ($p=,371>0,05$).

Sexta. - Prosiguiendo con la hipótesis específica 5, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión soporte interpersonal y el estrés laboral, esta es positiva y moderada ($p=,490>0,05$).

Séptima. - De acuerdo con la con la hipótesis específica 6, existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión autoactualización y el estrés laboral, esta es positiva y moderada ($p=,972>0,05$).

5.2 Recomendaciones

1. Al área de recursos humanos, coordinar con la gerencia del nosocomio la planificación y ejecución de actividades que tengan por finalidad la adopción de un estilo de vida realmente saludable, de manera que se contribuya a una mejor gestión del estrés laboral.
2. Al gremio de trabajadores, coordinar con la gerencia del hospital para que la práctica de la actividad física pueda ser incorporada al horario regular de profesionales, técnicos y administrativos.
3. Al área de recursos humanos, difundir experiencias exitosas realizadas en otras instituciones acerca del manejo responsable de la salud. Lo anterior conlleva un alto sentido de responsabilidad por el propio bienestar.
4. A los profesionales de la salud, deben mostrar mayor iniciativa para identificar y movilizar sus recursos psicológicos y físicos para el control o la reducción de tensión de forma efectiva (dimensión manejo del estrés).
5. Al área de recursos humanos, promover la visita de especialistas o expertos mediante la modalidad de consultoría para que se oriente a los profesionales sanitarios acerca de los mensajes verbales y no verbales como parte de su dimensión soporte interpersonal.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 17 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

2. Caicedo E, Urréa R, Reinoso S, Sánchez M. Estilos de vida del profesional enfermero y su relación en la calidad de atención. Salud y bienestar colectivo [Internet]. 2020; 4(1): 44-58. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
3. Ortiz A. El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo (Work stress, origin, consequences and how to combat it). [internet]. [citado el 10 de Julio 2024]; 15 (3): 1-19. Disponible en: [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)
4. Organización Internacional del Trabajo. La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo [Internet]. Ginebra: OMS; 2022 [citado 17 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.ilo.org/es/resource/news/la-oms-y-la-oit-piden-nuevas-medidas-para-abordar-los-problemas-de-salud>
5. Galanis P, Moisoglou I, Katsiroumpa A, Mastrogianni M. Association between workplace bullying, job stress, and professional quality of life in nurses: a systematic review and meta-analysis. Healthcare [Internet]. 2024; 12(6): 623. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare12060623>
6. Shahraki-Vahed A, Mardani-Hamuleh M. Assessment of the relationship between mental health and job stress among nurses. Pars Journal of Medical Sciences [Internet]. 2022; 8(3): 34-40. Disponible en: https://jmj.jums.ac.ir/article_700222_en.html
7. López I. La salud mental del personal sanitario ante la pandemia del COVID-19. Enfermería Investig [Internet]. 2021;6(1):47–50. Available from: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1026>
8. Ministerio de Salud del Perú. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer [Internet]. Lima: Minsa; 2019. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
9. Ministerio de Salud del Perú. Día Mundial de la Alimentación Minsa promueve acciones en diferentes escenarios para adoptar estilos de vida saludable [Internet]. Lima: Minsa; 2022. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/660023-dia-mundial-de-la-alimentacion-minsa-promueve-acciones-en-diferentes-escenarios-para-adoptar-estilos-de-vida-saludable>

10. Ortiz O, Fuentes M. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima – Perú. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip* [Internet]. 2023;7(2):3879–95. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5616>
11. Vidotti V, Trevisan J, Quina M, Perfecta R, Do Carmo Cruz M. Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enferm. glob.* [internet]. 2019 [citado 24 de Junio 2023]; 18(55): 1-1. Disponible en: 48 https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695614120190003001.
12. Vera A. Relación entre estrés académico percibido y estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá [tesis para titulación]. Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz; 2022. Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/server/api/core/bitstreams/c08b7452-ab73-42f3-9814-8fda5f0b5e6e/content>
13. Laje G, Tigrero S, Mite J, Alvarez I. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. *RECIMUNDO* [Internet]. 2022; 6(4): 505-515. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8683921>
14. Moreno P, Tortello M, Navarro N, Ascanio J, Polanco V, Velasco K, Estrada S, Rincón Z. Estilo de vida y niveles de estrés de los estudiantes universitarios en Bucaramanga. *Fitec* [Internet]. 2021; 12(1): 1-6. Disponible en: <https://www.fitecvirtual.org/ojs-3.0.1/index.php/FITEC/article/view/393/345>
15. Jara A, García J. Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima, 2022 [Internet]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. Available from: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10331>
16. Manco R. Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del centro de salud San José, Villa El Salvador, Lima, 2022 [Internet]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Available from: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7444>
17. Bautista M, Rodríguez M. Relación entre estilos de vida y nivel de estrés en estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María. Arequipa 2021 [Internet]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2021. Available from: <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>

18. Pender NJ. Health promotion in nursing practice. 7th ed. South Carolina: Appleton & Lange; 2015. Disponible en: <https://sdh.gmu.ac.ir/Dorsapax/userfiles/file/HealthPromotioninNursingPracticebyNolaPender.pdf>
19. Orem D. Nursing: concepts of practice. 4th ed. US: Mosby-Year Book; 1991.
20. Jackson D, Firtko A, Edenborough M. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. J Adv Nurs [Internet]. 2007; 60(1):1-9 [citado 18 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>
21. World Health Organization. Health promotion glossary. Ginebra: World Health Organization; 1998. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HPR-HEP-98.1>
22. Cangelosi G, Mancin S, Pantanetti P, Nguyen CT, Morales Palomares S, Biondini F. Lifestyle Medicine Case Manager Nurses for Type Two Diabetes Patients: An Overview of a Job Description Framework, A Narrative Review. Diabetology [Internet]. 2024;5(4):375-88. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/diabetology5040029>
23. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
24. Martínez JA, Martínez JL. Nutrición y dietética: Fundamentos y aplicaciones. Editorial Médica Panamericana; 2018.
25. Teresa. En busca de un estilo de vida saludable. SER SALUDABLE - COLEGIO MÉDICO REGIONAL DE RÍO CUARTO; 2020.
26. British Journal of Sports Medicine. Training for health: The benefits of exercise. citado el 27 de Octubre 2024 Disponible en: <https://bjsm.bmj.com/content/early/2019/01/22/bjsports-2018-100267>
27. McKinney J, Waddington G. Oxford Handbook of Sports Medicine. Oxford University Press; 2015.
28. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud. Gienbra: OMS; 1998. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/health-promotion>
29. Veramendi N, Portocarero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad [Internet]. 2020;12(6):246-251. Disponible en: [citado 27 octubre de 2024].

- Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&tlng=pt
30. Collazos N, Obregón T, Pepicano M, Mosquera F. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enfermería investiga [Internet]. 2021;6(4):12-18. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
 31. Naranjo E, Campos G, Fallas Y. Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico. Revista Médica Sinergia [Internet]. 2021;6(02):1-10. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.31434/rms.v6i2.639>
 32. Tala Á, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Revista médica de Chile [Internet]. 2020;148(8):1189-1194. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>
 33. Mogollón F, Becerra L, Adolfo J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Conrado [Internet]. 2020;16(75):69-75. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci_arttext [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: [86442020000400069&script=sci_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci_arttext)
 34. Yllescas V. Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. Visionarios en ciencia y tecnología [Internet]. 2021;6(S1):44-65. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://revistas.uroosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/view/76>
 35. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Consumo de alcohol y otras drogas y sobre la implementación de intervenciones breves en América Latina. conferencia Virtual red de INEBRIA. 2020 setiembre [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5384.pdf>.
 36. Cruz-Zuñiga N, Alonso Castillo M, Armendáriz-García N, Lima Rodríguez J. Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria: una revisión sistemática. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2022;95:e202104057. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/resp/2021.v95/e202104057/es/>
 37. Reyna P, Loza M, Vega J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev Cubana Enferm [Internet].

- 2021;37(1). [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
38. García P, Martínez A, García L, Castillo G, Fajardo L, Zúñiga R. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, *Rev Salud Publica* [Internet]. 2020;65-73. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332>
39. Suárez-Duarte R, Campos-Sequeira L, Villanueva J, Mendoza-Castro C. Estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Rev Electron Conocim Saberes Pract* [Internet]. 2020;3(1):104-19. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <http://ceimm.uraccan.edu.ni/index.php/recsp/article/view/1301>
40. Ortiz Guzmán A. El estrés laboral: origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Rev Daena Int J Good Conscience* [Internet]. 2020;15(3). [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=1870557X&AN=147694204&h=Ge1enGetbZhaL7V%2Ft5fGrEfOa5V0ueiak5OXD35ckyOHD57fh8WifbG%2FrPpti1FHwMw2TQiFrY8H%2BdOs175nzg%3D%3D&crl=c>
41. López G, Torres Á, López M. Estrés laboral en enfermería de cuidados críticos. *SANUM Rev Cient Sanit* [Internet]. 2021;5(4):74-85. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8846889>
42. Cortez L, Pantoja M, Cortes D, Tello M, Nuncio J. Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la Ciudad de México. *Investig Pensam Crit* [Internet]. 2022;10(2):4-22. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.37387/ipc.v10i2.288>
43. Moncada B, Suárez M, Duque L, Escobar K. Estrés laboral en personal médico y enfermería de atención primaria ante la emergencia sanitaria por COVID-19. *Perfiles* [Internet]. 2021;1(25):13-23. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.47187/perf.v1i25.109>
44. Cueva G, Hidalgo J. Calidad de vida en el trabajo y síntomas de estrés laboral de enfermeras/os en Ecuador. *Rev San Gregorio* [Internet]. 2023;1(55):46-64. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i54.2292>
45. Fornés J. Estrés laboral en enfermería: un reto a combatir. *Rev Esp Enferm Salud Ment* [Internet]. 2020;(11). [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.reesme.com/index.php/REESM-AEESME/article/view/86/66>

46. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw Hill Interamericana; 2018. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
47. Carhuanchu M, Nolazco F, Sicheri L, Guerrero M, Casana K. Metodología para la investigación holística [Internet]. Guayaquil: Universidad Internacional del Ecuador; 2019. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/3893>
48. Cohen N, Gómez G. Metodología de la investigación, ¿para qué? La producción de los datos y los diseños [Internet]. Buenos Aires: Editorial Teseo; 2019. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf
49. Sánchez H, Reyes C, Mejía A. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Ricardo Palma; 2018. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
50. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación [Internet, 6ª Ed.] México: McGraw Hill Interamericana; 2014. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
51. Arias-González J, Holgado-Tisoc J, Tafur-Pittman T, Vásquez M. Metodología de la investigación: el método ARIAS para realizar un proyecto de tesis. Lima: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.; 2022. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
52. Manco R. Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del centro de salud San José, Villa El Salvador, Lima 2022 [Internet]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7444>
53. Alvarado C, Rojas D. Estrés en profesionales de enfermería que laboran en el área de emergencia COVID-19 de un hospital de EsSalud, Callao 2020 [Internet].

Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2020. [citado 27 octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/518>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título de la investigación:

ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL AGURTO TELLO DE CHOSICA, 2023

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>GENERAL</p> <p>¿Cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital Agurto Tello de Chosica, 2023?</p>	<p>GENERAL</p> <p>Determinar la relación que existe entre estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2023.</p>	<p>GENERAL</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital José Agurto Tello de Chosica, 2023.</p>	<p>V1: Estilos de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Entrenamiento • Responsabilidad en salud • Manejo del estrés • Soporte interpersonal • Autoactualización 	<p>Método</p> <p>Hipotético deductivo</p> <p>Enfoque</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación</p> <p>Aplicada</p>
<p>ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería?</p>	<p>ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar la relación entre estilos de vida en su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería.</p>	<p>ESPECÍFICAS</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería.</p>	<p>V2: Estrés laboral</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambiente físico • Ambiente psicológico • Ambiente social 	<p>Diseño</p> <p>No experimental, de nivel correlacional y de corte transversal</p> <p>Población</p> <p>106 profesionales</p> <p>Muestra</p> <p>83 profesionales de enfermería</p> <p>Técnica</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario</p>
<p>¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería?</p>	<p>Identificar la relación entre estilos de vida en su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería.</p>	<p>Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería.</p>		
<p>¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el</p>	<p>Identificar la relación entre estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el</p>	<p>Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión responsabilidad</p>		

estrés laboral en el personal de enfermería?	estrés laboral en el personal de enfermería.	en salud con el estrés laboral en el personal de enfermería.
¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión manejo del estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería?	Identificar la relación entre estilos de vida en su dimensión manejo del estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería.	Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión manejo del estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería.
¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería?	Identificar la relación entre estilos de vida en su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería.	Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería.
¿Cómo se relacionan los estilos de vida en su dimensión autoactualización con el estrés laboral en el personal de enfermería?	Identificar la relación entre estilos de vida en su dimensión autoactualización con el estrés laboral en el personal de enfermería.	Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y su dimensión autoactualización con el estrés laboral en el personal de enfermería.

Anexo 2: Instrumentos



Universidad
Norbert Wiener

Instrumento 1:

Cuestionario para medir estilos de vida

CUESTIONARIO PEPS-I (NOLA PENDER)

VARIABLE: NUTRICIÓN

N.º	ITEMS	1	2	3
1	Ingiere líquidos al alba.			
2	Selecciona comidas naturales			
3	Come tres comidas al día			
4	Se toma un tiempo para leer los etiquetados de los productos de la industria alimentaria			
5	Incluye fibra en su dieta			
6	Planea o escoge comidas con nutrientes variados			

VARIABLE: EJERCICIO

N.º	ITEMS	1	2	3
7	Realiza ejercicio con cierta periodicidad			
8	Realiza ejercicio vigoroso con frecuencia semanal			
9	Participa en actividades físicas supervisadas.			
10	Chequea su pulso durante el ejercicio físico.			
11	Realiza actividades recreativas donde el deporte es un mediador			

VARIABLE: RESPONSABILIDAD EN SALUD

N.º	ITEMS	1	2	3
12	Refiere a su médico cualquier anomalía en su salud			
13	Conoce el nivel de colesterol en su propia sangre			
14	Uno de sus temas de interés es el cuidado de la salud			
15	Para cuidar su salud busca responsablemente una segunda opinión			
16	Dialoga con profesionales acerca de cómo mantener su salud			
17	Controla su presión arterial			
18	Colabora con el cuidado de su medio ambiente			
19	Expresa sus sentimientos de forma positiva.			
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 DEL ESTRÉS

N.º	ITEMS	1	2	3
22	Se da un tiempo para el relajamiento neuronal			
23	Evita tensiones no sustanciales			
24	Practica la meditación.			
25	Se relaja antes del sueño diario			
26	Recuerda cosas positivas antes de dormir			
27	Se mantiene informado respecto al cuidado y bienestar			
28	Va aprendiendo a controlar la tensión laboral o familiar			

VARIABLE: SOPORTE INTERPERSONAL

N.º	ITEMS	1	2	3
29	Comparte con quien valga la pena sus preocupaciones			
30	Reconoce los méritos ajenos			
31	Brinda muestras de afecto			
32	Establece vínculos personales constructivos			
33	Se reúne con amigos perdurables			
34	Tiene un trato cálido con los demás			
35	Da y recibe afecto			

VARIABLE: AUTOACTUALIZACIÓN

N.º	ITEMS	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 en direcciones positivas.			
39	Se siente feliz y contento(a)			
40	Es consciente de sus capacidades y debilidades			
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 la vida			
47	Es realista en las metas que se propone.			
48	Cree que su vida tiene un propósito.			

Instrumento 2:
Cuestionario para medir estrés laboral
MARQUE UNA SOLA RESPUESTA

N.º	Enunciados	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Alguien me interrumpe a menudo					
2	Un galeno cuestiona frecuentemente mi desenvolvimiento					
3	Como enfermero(a) realizo cuidados riesgosos					
4	Me frustra que un paciente no tenga signos de mejoría, a pesar de todo lo que se hace por él					
5	A diario tengo situaciones tensas con mis superiores					
6	Me apeno cuando oigo hablar del deceso de un paciente al que aprendí a querer como un amigo					
7	Siento que con mis colegas falta un ambiente propicio para conversar de lo que nos ocurre					
8	Al morir un paciente, siento que una luz empieza a apagarse					
9	Tengo conflictos no violentos con médicos					
10	Me atemoriza cometer un error mientras cuido a mi paciente					
11	No puedo hablar de estos temas con mis colegas					
12	Siento la muerte de un paciente como si empezara a perder a mis amigos					
13	Cuestiono a cada momento que esté ausente el médico en los estertores del paciente					
14	No suelo coincidir en opiniones cuando se prescribe el tratamiento de un paciente					
15	No me siento capaz para dar soporte emocional a los familiares del paciente					
16	Hay temas de los que es casi imposible hablar con mis pares como, por ejemplo, pacientes conflictivos					
17	El médico no se caracteriza por hacer una retroalimentación idónea acerca del estado del paciente					
18	Muchas veces no sé que responderle a un paciente que me pregunta por sus progresos o retrocesos					

19	He decidido en ciertos asuntos donde no estaba el médico					
20	Cuando falta personal me derivan a áreas para los que estoy sobrecalificado					
21	Soy indolente ante el sufrimiento del paciente					
22	Se me hace difícil trabajar con profesionales de otros servicios					
23	Quisiera recibir capacitación acerca de inteligencia emocional en la relación enfermero(a)-paciente					
24	Con frecuencia un supervisor observa el cumplimiento de mis labores					
25	Me incomodan los turnos establecidos con poco criterio					
26	Cuando creo que el paciente podría estar mejor con otro tratamiento, no me siento preparado para debatir					
27	Las tareas administrativas me distraen mucho de mis labores esenciales					
28	Me cuesta dialogar con el paciente, porque siento que eso me resta tiempo en mis labores					
29	No me parece buena idea intercambiar experiencias con otros profesionales					
30	Me falta tiempo, todos los días padezco saturación de labores					
31	En emergencias se adolece de la falta de médicos					
32	Quisiera conocer a fondo cómo se encuentra mi paciente					
33	Desconozco el manejo de equipos sofisticados					
34	Ya he reportado acerca de la escasez de personal, pero falta capacidad de respuesta institucional					

Gracias por su participación

Anexo 3: Formato de consentimiento

PERÚ Ministerio de Salud Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Este Hospital José Agurto Tello de Chosica

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

INFORME N° 005-2023-CDEI/HJATCH

DE : Mg. Carmen Florinda Quintana Damián
JEFA (E) DE LA UNIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA

ASUNTO : AUTORIZACIÓN EJECUCIÓN PROYECTO DE TESIS.

FECHA : Chosica, 18 de Octubre del 2023.

La unidad Apoyo a la Docencia e Investigación del Hospital José Agurto Tello de Chosica, da la **VIABILIDAD FAVORABLE** para la realización del proyecto de investigación titulado "ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL JOSE AGURTO TELLO DE CHOSICA, 2023", en atención al Expediente N° 23TD-7468-00, ingresado por la estudiante ACEVEDO PEREZ CELINA de la escuela profesional de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener, para optar el Título Profesional de Enfermería, se adjunta el acta de reunión del Comité de Ética en la Investigación del HJATCH, donde se aprueba dicho proyecto.

Agradezco anticipadamente su gentil colaboración y hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente. -

RECIBIDO
27 OCT 2023
SECRETARIA
a.15

Mg. Carmen Quintana Damián
JEFA (E) DE LA UNIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA E INVESTIGACION

CQD/LVZ
C.c. Archivo

Jr. Arequipa N° 214 – 218
Chosica – Lurigancho, Lima 15, Perú
Teléfono: (01) 418-3232 Anexo: 103
www.hospitalchosica.gob.pe

BICENTENARIO DEL PERÚ 2021 - 2024

Anexo 4: Resultados de confiabilidad
(prueba piloto)

ESTILOS DE VIDA

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,916	,920	48

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	106,6786	146,440	,343	,915
VAR00002	106,8571	147,143	,346	,915
VAR00003	106,1429	150,452	,193	,916
VAR00004	106,8393	144,028	,494	,913
VAR00005	106,4821	147,163	,467	,914
VAR00006	106,6429	145,470	,467	,914
VAR00007	107,0536	145,288	,501	,913
VAR00008	107,1607	146,974	,337	,915
VAR00009	107,4643	148,726	,253	,916
VAR00010	107,4464	146,252	,417	,914
VAR00011	107,0000	145,091	,517	,913
VAR00012	106,6607	146,592	,360	,915
VAR00013	106,8750	144,911	,369	,915
VAR00014	106,7500	146,118	,539	,913
VAR00015	106,7321	145,291	,468	,914
VAR00016	106,9464	146,233	,500	,914
VAR00017	106,7679	147,127	,362	,915
VAR00018	107,3393	146,483	,421	,914
VAR00019	106,6429	146,343	,524	,913
VAR00020	106,5357	146,035	,445	,914
VAR00021	107,1250	146,766	,375	,915
VAR00022	106,8750	144,439	,598	,913

VAR00023	106,4464	146,579	,443	,914
VAR00024	107,0357	146,981	,370	,915
VAR00025	107,1250	145,530	,435	,914
VAR00026	106,7857	144,790	,505	,913
VAR00027	106,7857	146,317	,480	,914
VAR00028	107,0000	144,364	,539	,913
VAR00029	106,8036	147,652	,307	,916
VAR00030	106,3571	148,997	,281	,916
VAR00031	106,2679	148,454	,357	,915
VAR00032	106,1964	148,888	,337	,915
VAR00033	106,6786	147,458	,388	,915
VAR00034	106,4286	145,740	,475	,914
VAR00035	106,2679	147,291	,422	,914
VAR00036	106,0179	149,872	,346	,915
VAR00037	106,1250	148,111	,440	,914
VAR00038	106,2500	146,555	,485	,914
VAR00039	106,2857	148,535	,347	,915
VAR00040	106,1250	148,148	,397	,915
VAR00041	106,2857	146,317	,496	,914
VAR00042	106,1786	147,677	,385	,915
VAR00043	106,1071	147,116	,459	,914
VAR00044	106,0357	147,053	,515	,914
VAR00045	106,1607	148,610	,375	,915
VAR00046	106,2679	148,600	,345	,915
VAR00047	106,1250	147,930	,458	,914
VAR00048	105,9643	150,108	,396	,915

ESTRÉS LABORAL

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,929	,929	34

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	78,6111	305,159	,418	,928
VAR00002	78,7222	298,721	,540	,927
VAR00003	78,4722	295,685	,564	,927
VAR00004	78,4444	289,797	,697	,925
VAR00005	78,6111	291,216	,650	,926
VAR00006	78,1944	290,847	,678	,925
VAR00007	78,3889	307,330	,296	,930
VAR00008	78,0556	302,283	,435	,928
VAR00009	78,9444	303,311	,383	,929
VAR00010	78,6389	304,123	,455	,928
VAR00011	78,5833	302,536	,470	,928
VAR00012	78,6944	303,990	,585	,927
VAR00013	78,8333	295,457	,634	,926
VAR00014	78,3611	293,552	,549	,927
VAR00015	78,8889	294,902	,662	,926
VAR00016	78,7500	302,364	,503	,928
VAR00017	78,5000	297,400	,708	,926
VAR00018	78,7500	296,136	,760	,925
VAR00019	78,4167	290,821	,655	,926
VAR00020	79,1111	293,244	,653	,926
VAR00021	78,9167	295,507	,673	,926
VAR00022	78,5278	300,085	,555	,927
VAR00023	78,8889	312,444	,162	,931
VAR00024	79,0000	304,171	,394	,929
VAR00025	79,0833	309,221	,324	,929
VAR00026	79,1111	301,587	,414	,929

VAR00027	79,4444	311,397	,181	,931
VAR00028	78,8056	304,447	,371	,929
VAR00029	78,5833	296,593	,622	,926
VAR00030	78,5556	296,368	,609	,926
VAR00031	78,4722	288,085	,676	,925
VAR00032	79,2500	302,993	,461	,928
VAR00033	79,0278	310,428	,177	,931
VAR00034	79,0278	303,513	,391	,929

Anexo 5:

Resultados de tablas cruzadas

Tabla cruzada ESTILOS DE VIDA*ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
ESTILOS DE VIDA	Bajo	Recuento	1	0	0	1
		% del total	1,2%	0,0%	0,0%	1,2%
	Medio	Recuento	19	21	0	40
		% del total	22,9%	25,3%	0,0%	48,2%
	Alto	Recuento	0	35	7	42
		% del total	0,0%	42,2%	8,4%	50,6%
Total	Recuento	20	56	7	83	
	% del total	24,1%	67,5%	8,4%	100,0%	

Tabla cruzada NUTRICIÓN*ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
NUTRICIÓN	Bajo	Recuento	5	1	0	6
		% del total	6,0%	1,2%	0,0%	7,2%
	Medio	Recuento	14	46	1	61
		% del total	16,9%	55,4%	1,2%	73,5%
	Alto	Recuento	1	9	6	16
		% del total	1,2%	10,8%	7,2%	19,3%
Total	Recuento	20	56	7	83	
	% del total	24,1%	67,5%	8,4%	100,0%	

Tabla cruzada EJERCICIO*ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
EJERCICIO	Bajo	Recuento	17	31	1	49
		% del total	20,5%	37,3%	1,2%	59,0%
	Medio	Recuento	3	20	5	28
		% del total	3,6%	24,1%	6,0%	33,7%
	Alto	Recuento	0	5	1	6
		% del total	0,0%	6,0%	1,2%	7,2%
Total	Recuento	20	56	7	83	
	% del total	24,1%	67,5%	8,4%	100,0%	

Tabla cruzada RESPONSABILIDAD EN SALUD*ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
RESPONSABILIDAD EN SALUD	Bajo	Recuento	8	3	0	11
		% del total	9,6%	3,6%	0,0%	13,3%
	Medio	Recuento	12	45	1	58
		% del total	14,5%	54,2%	1,2%	69,9%
	Alto	Recuento	0	8	6	14
		% del total	0,0%	9,6%	7,2%	16,9%
Total	Recuento	20	56	7	83	
	% del total	24,1%	67,5%	8,4%	100,0%	

Tabla cruzada MANEJO ESTRÉS*ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
MANEJO ESTRÉS	Bajo	Recuento	13	6	0	19
		% del total	15,7%	7,2%	0,0%	22,9%
	Medio	Recuento	7	46	2	55
		% del total	8,4%	55,4%	2,4%	66,3%
	Alto	Recuento	0	4	5	9
		% del total	0,0%	4,8%	6,0%	10,8%
Total	Recuento	20	56	7	83	
	% del total	24,1%	67,5%	8,4%	100,0%	

Tabla cruzada SOPORTE INTERPERSONAL*ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
SOPORTE INTERPERSONAL	Bajo	Recuento	1	0	0	1
		% del total	1,2%	0,0%	0,0%	1,2%
	Medio	Recuento	16	21	0	37
		% del total	19,3%	25,3%	0,0%	44,6%
	Alto	Recuento	3	35	7	45
		% del total	3,6%	42,2%	8,4%	54,2%
Total	Recuento	20	56	7	83	
	% del total	24,1%	67,5%	8,4%	100,0%	

Tabla cruzada ACTUALIZACIÓN*ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
ACTUALIZACIÓN	Bajo	Recuento	2	0	0	2
		% del total	2,4%	0,0%	0,0%	2,4%
	Medio	Recuento	6	2	0	8
		% del total	7,2%	2,4%	0,0%	9,6%
	Alto	Recuento	12	54	7	73
		% del total	14,5%	65,1%	8,4%	88,0%
Total	Recuento	20	56	7	83	
	% del total	24,1%	67,5%	8,4%	100,0%	

Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin

- 18% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 7% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 17% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado deCrossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	uwiener on 2024-02-07 Submitted works	2%
2	Universidad Cesar Vallejo on 2017-07-23 Submitted works	1%
3	uwiener on 2024-01-04 Submitted works	1%
4	uwiener on 2024-10-25 Submitted works	1%
5	uwiener on 2023-11-10 Submitted works	1%
6	uwiener on 2024-01-03 Submitted works	<1%
7	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-04 Submitted works	<1%
8	University of Cape Town on 2024-01-05 Submitted works	<1%