



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

Trabajo Académico

Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de
emergencia de una clínica privada de Lima - 2025

**Para optar el Título de
Especialista en Cuidado Enfermero en Emergencia y Desastres**

Presentado por:

Autor: Chipana Amaro, Ricardo


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6442-8987>

Asesora: Mg. Peña Guerrero, Leslie Elizabeth

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7611-8158>

Lima – Perú

2025

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

Yo, Chipana Amaro, Ricardo, con código ORCID 0000-0001-6442-8987, Egresada(o) de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académica de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Cuidado Enfermero en Emergencia y Desastres**, de la Universidad Privada Norbert Wiener; declaro que el trabajo académico titulado "Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia de una clínica privada de Lima - 2025".

Asesorado por el Docente PEÑA GUERRERO LESLIE ELIZABETH, DNI 40625205 ,con código ORCID 0000-0002-7611-8158, tiene un índice de similitud de (11) (once) %,OID 14912:420687851 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



.....
 Firma de autor(a)
 CHIPANA AMARO RICARDO
 DNI N° 46876796



.....
 Firma del Asesor
 PEÑA GUERRERO, LESLIE ELIZABETH
 DNI N° 40625205

Lima, 13 de enero del 2025

Dedicatoria

El presente proyecto va dedicado a mi familia especialmente a mi madrecita en todo momento me da el apoyo incondicional por mi bienestar, desarrollo a nivel personal y como profesional.

Agradecimiento

A nuestro padre celestial, al asesor por guiarnos y brindarnos el conocimiento, así mismo a la universidad por las enseñanzas y valores compartidos durante mi crecimiento profesional.

JURADO

Presidente: Dra. Giovanna Elizabeth Reyes

Quiroz

Secretario: Mg. José Luis Rodríguez Villanueva

Vocal: Mg. Ramiro Enríquez Mendoza

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice	v
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
1. EL PROBLEMA	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema	8
1.2.1 Problema general.....	8
1.2.2 Problema específico	8
1.3 Objetivo de la investigación.....	9
1.3.1 Objetivo general.....	9
1.3.2 Objetivos específicos	9
1.4 Justificación de la investigación	10
1.4.1 Teórica.....	10
1.4.2 Metodológica	11
1.4.3 Práctica.....	11
1.5 Delimitación de la investigación.....	12
1.5.1 Temporal	12
1.5.2 Espacial	12
1.5.3 Población o unidad de análisis	12
2. MARCO TEORICO.....	13
2.1 Antecedentes	13
2.2 Bases teóricas.....	18
2.3 Formulación de la hipótesis	27
2.3.1 Hipótesis general.....	27
2.3.2 Hipótesis específicas	27
3. METODOLOGIA	29
3.1 Método de la investigación	29
3.2 Enfoque de la investigación	29

3.3	Tipo de investigación	29
3.4	Diseño de la investigación	30
3.5	Población, muestra y muestreo	31
3.6	Variables y operacionalización.....	33
3.7	Técnica e instrumentos de recolección de datos	35
3.7.1	Técnica	35
3.7.2	Descripción de instrumentos.....	35
3.7.3	Validación	36
3.7.4	Confiabilidad.....	36
3.8	Plan de procesamiento y análisis de datos	36
3.9	Aspectos éticos.....	37
4.	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	39
4.1	Cronograma de actividades.....	39
4.2	Presupuesto	40
5.	REFERENCIAS.....	41
	ANEXOS	57
	Anexo 1. Matriz de consistencia	58
	Anexo 2. Instrumento de recolección de datos	59
	Anexo 3 Consentimiento informado	64
	Anexo 4 Informe del asesor de turnitin.....	¡Error! Marcador no definido.

Resumen

Objetivo: “ Determinar cómo se relacionan los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia de una clínica privada de Lima, 2025”,

Metodología: será hipotético-deductivo, cuantitativo, tipo aplicada, Diseño no experimentales, transversales y correlacional, en una muestra censal de 80 enfermeros y técnicos, muestreo no probabilístico por conveniencia, Técnica será la encuesta, se usará 02 instrumento Estilos de Vidas (PEPS-I)" 48 ítems y Estrés Laboral Maslach, 22 ítem, los cuestionarios fueron validados y evaluados por la opinión de jueces expertos, presentan confiabilidad de 0.960 y 0.80., En cuanto a las estadísticas descriptivas, se empleará el programa Excel para construir una base de datos y presentar gráficos y tablas de frecuencia, utilizando promedios y porcentajes. Para el análisis inferencial (correlación de variables y prueba de hipótesis), se utilizará el software estadístico SPSS en su versión 27, empleando pruebas no paramétricas del Rho de Spearman.

Palabras claves: “Estilos de Vida”, “Estrés Laboral”, “enfermería”, “emergencia”.

Abstract

Objective: “To determine how Lifestyles and Work Stress are related in the nursing staff of the emergency service of a private clinic in Lima, 2025”, Methodology: it will be hypothetical-deductive, quantitative, applied type, Non-experimental design , cross-sectional and correlational, Population and sample 80 nurses and technicians, non-probabilistic sampling for convenience, Technique will be the survey, 02 Lifestyles instrument (PEPS-I) will be used" 48 items and Work Stress Maslach, 22 item, the questionnaires were validated and evaluated by the opinion of expert judges, they present reliability of 0.960 and 0.80. Regarding the descriptive statistics, the Excel program will be used to build a database and present graphs and frequency tables. using averages and percentages. For the inferential analysis (correlation of variables and hypothesis testing), SPSS statistical software in version 27 will be used, using non-parametric Spearman's Rho tests.

Keywords: “Lifestyles”, “Work Stress”, “nursing”, “emergency”

1. EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En la coyuntura actual, los trabajadores de salud corren el riesgo de sufrir alto estrés laboral, la demanda de los pacientes, está perjudicando la salud mental de la población mundial; las tasas de infección y mortalidad han aumentado innecesariamente, reduciendo el nivel de vida de todos los humanos así mismo conlleva a una calidad de vida deficiente. Las terminologías de estilos de vida tanto el estrés en trabajo tiene mucha importancia que lo acostumbrado, dar a los pacientes una atención cuidadosa en algunas situaciones puede provocar estrés y conflictos psicosociales que podrían derivar en una patología relacionada con el trabajo. De igual manera, se ha reportado a nivel global que según el tipo de trabajo que realizan, más del 50% de los empleados en los países desarrollados tiene trabajos mentales extremadamente exigentes; alrededor de 120 millones de personas han resultado lesionadas y/o accidentes laborales entre 68 y 157 millones han sufrido lesiones psicológicas producido por el estrés de una carga de trabajo excesiva. (1)

Según la Organización Mundial de Salud, el estilo de vida saludables es un patrón de comportamiento reconocido donde se originan en la interacción de las características humanas, la sociedad y el medio ambiente. Además, practicarlos mejora el bienestar social, mental y físico. Negarse a adoptar estilos de vida saludables

aumenta la probabilidad de incrementar el índice de masa corporal, cuando los valores superan los 25 y 30, puede asociarse con obesidad y sobrepeso. En 2020, el 39% de las enfermeras en el mundo tenía exceso de peso además el 13% obesidad. Las Enfermedades no transmisibles se pueden evitar llevando un estilo de vida saludable, incluyendo llevar alimentación equilibrada, dejar de fumar y consumir drogas, conservar un peso saludable, realizar deportes frecuentemente y controlar bien el estrés, es importante destacar que la principal causa de esta patología es el sedentarismo. (2)

Además, se estima el estrés laboral en los enfermeros puede tener un impacto en su salud y productividad, en caso de no tener el apoyo de sus supervisores y colegas, podría resultar en una mala gestión en el trabajo. El estrés también presenta una variedad de efectos inversos, entre ellos enfermedades, trastornos físicos, psicosociales y psicológicos. (3)

Así mismo, la Organización Mundial Salud reporta que el 75% de los enfermeros experimentan estrés relacionado con el trabajo, lo que los ubica en el primer lugar a nivel mundial. Para prevenir la muerte, mantener la salud y disminuir los dolores de la vejez, la Organización Mundial de la Salud aconseja adoptar un estilo de vida saludable durante todo el ciclo de vida. (4)

Por el contrario, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) indican que en Latinoamérica los estatus laborales y el estado de salubridad de los laborantes se ubican en un porcentaje de 12% y 15% además de ello se han evidenciado que se

sienten muy tensos y agotados en sus centros laborales. (5)

Según la Organización Mundial de Salud, una buena alimentación puede aumentar la productividad de los empleados hasta en un 20%. Esto se debe a que alguien que está bien alimentado tiene más probabilidades de ser más productiva, lograr mayores niveles de rendimiento en el trabajo mediante las ingestas adecuadas de energizantes y productos nutritivos y tener una mejor salud física y mental. También puede aumentar el ausentismo causado por enfermedades relacionadas con la dieta, las causas que predominan en su salubridad de los trabajadores durante su estancia laboral son numerosos; uno de ellos es la nutrición. Una dieta saludable puede prevenir patologías crónicas como la obesidad, DM tipo 2, las patologías cardíacas, la presión alta, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer, también incrementa la calidad de vida en cada etapa de la vida. (6)

En los Estados Unidos, el trabajo, las relaciones personales, los patrones de sueños, los hábitos alimentarios y la salud, se están viendo afectados negativamente por el continuo incremento de estrés. Entendemos que el estrés es un componente natural de la vida y algo de estrés puede incluso ser beneficioso, sin embargo, los altos niveles de estrés que perciben muchos estadounidenses pueden tener efectos perjudiciales a largo plazo sobre la salud, que van desde fatiga hasta obesidad y enfermedades cardíacas. (7)

En los últimos tiempos en España el entorno se ha modernizado e

industrializado, lo que ha supuesto en un incremento de la incidencia de patologías crónicas no transmisibles. Cuando son modificables los aspectos de riesgo incluyen al consumismo de las drogas, el sedentarismo, falta del deporte, el consumo del alcohol y la mala nutrición. (8)

En México, señala que un estilo de vida saludable es aquel que minimiza el riesgo de sufrir lesiones graves o morir tempranamente. A pesar de la conciencia generalizada en este país, estos datos son alarmantes y pueden revelar patrones sociales que expliquen la persistencia de hábitos poco saludables. El estilo de vida se manifiesta en síntomas como la obesidad, que desde 2020 está catalogada como pandemia nacional en México. A partir de 2022, el sistema de atención sanitaria ha reforzado su régimen de preparación en relación con la pandemia. Esto surtirá efecto ya que las personas con sobrepeso se han beneficiado más debido a su vulnerabilidad, ante las enfermedades infecciosas el personal de enfermería puede utilizar esta información para promover la salud a través de programas educativos dirigidos a los jóvenes. (9)

Una de las consecuencias que hizo mayor daño psicológico durante la pandemia en Brasil fue el estrés laboral, presenta muchos efectos desfavorables en los trabajadores, como deficiencia de la calidad de vida, impactó en la salud psicológica, tensión extrema, dificultad en los sueños y cambios de humor, pueden generar una disminución del ánimo de los conyugues. El estado de ánimo puede tener un impacto negativo en los procedimientos de trabajo y la calidad de los cuidados que ofrecen. Los profesionales de salud de APS trabajan bajo altísimas exigencias mentales, tienen

altísima probabilidad de sufrir estrés ocupacional y daño psicológico. Considerando la relevancia de estos profesionales de la atención primaria y el impacto maligno en la salud psicológica en los colaboradores que seguirán afectando después de la pandemia, implementado con el fin de fomentar el apoyo a la comunidad. (10)

Además de utilizar sus conocimientos teóricos y prácticos en su labor cotidiano, el profesional de sanidad en Argentina también soporta una pesada carga emocional por su contacto cercano con la vida y la muerte de los clientes. El exceso de trabajo a largo plazo que experimentan las enfermeras, junto con las crecientes demandas laborales y la escasez de personal, les impide desempeñar su rol de brindar atención, acompañamiento y seguimiento a los pacientes. Por ende, su pobre desempeño es reflejo de las condiciones laborales y la falta de reconocimiento económico de esta profesión. (11)

En América Latina, específicamente en Ecuador, el ausentismo laboral de los personales de salud pública se asocia con la aplicación de estilos de vida inadecuados, lo que hace que sean considerablemente más complicadas las actividades diarias que realiza enfermería profesional en cuanto al cuidado de los enfermos, en donde puede disminuir la calidad y la calidez con las que deben ser atendidas. Algunas de las posibles causas de un estilo de vida menos saludable son la negligencia profesional de las enfermeras y su austeridad al realizar procedimientos y actividades de alto riesgo sin una concentración completa, así mismo una mala alimentación genera la aparición de patologías crónicas, más que la atención donde podría proporcionar el enfermero.

Otros autores colombianos resaltan sobre lo importante que es promover estilos de vida saludables es disminuir los factores de riesgo donde afectan la calidad de vida de los clientes. Además, es muy importante identificar las variables que afectan a los individuos para abordar hábitos negativos y disminuir su calidad de vida. (12)

Así mismo en Perú, según un estudio sobre estilos de vida saludable entre profesionales médicos, sólo el 12% de los licenciados practican estilos de vida saludables; al analizar estas cifras, se puede concluir que casi 9 de cada 10 de los enfermeros siguen hábitos de vida poco saludables. (13). Al actuar sistemáticamente como máxima autoridad en materia de sanidad, los doctores y demás personales de salud difunden sin querer estos hábitos nocivos al público en general. Por lo tanto, es extremadamente importante encontrar métodos prácticos y repetibles para incrementar la calidad de vida de los sanitarios que labora en área de salud. (14)

En Trujillo se presentan episodios de estrés, trastornos psicológicos y otros trastornos del sistema nervioso en el personal de emergencia, estos trastornos afectan la capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones que elevarían el nivel de atención del paciente. El compromiso y la habilidad de entrega en la comunidad son el enfoque principal de la vocación de enfermería. Debido a esto, la enfermera que brinda cuidados críticos y servicios de emergencia debe lidiar cada día con una carga de trabajo cada vez mayor, lo que puede generar estrés al enfrentar situaciones de emergencia que necesitan estabilizar al paciente crítico. (15)

De igual forma, el estrés no es extraño al ámbito laboral en el Callao; de hecho, es una de las mayores quejas de muchos de los licenciados de urgencias médicas y uno de los principales problemas psicosociales dentro de la empresa, como lo demuestran los informes. A nivel nacional, en un entorno profesional cada vez más globalizado, saturado y exigente en términos de estándares de desempeño, los trabajadores de la salud –especialmente aquellos que deben dividir su jornada laboral entre la atención al paciente y las tareas administrativas que de ella se derivan– no pueden darse el lujo de quedarse atrás de esta realidad. Circunstancias potenciales como ambientes laborales precarios, horarios rígidos, cargas de trabajo excesivas y exposición a condiciones clínicas únicas como enfermedades agudas, pandemias e infecciones altamente contagiosas que son específicas de algunos países están poniendo a estos trabajadores en un estado de estrés constante que puede perjudicar su desempeño como empleados, somos consciente de que algunos ambientes provocan ansiedad y tienen una consecuencia sobre la salud mental- física de los empleados. (16)

A nivel local, en una clínica privada de Lima, la demanda de los pacientes excede la capacidad del servicio, en la cual se ha observado frecuentemente en las clínicas de emergencia, en el personal de enfermería se evidencian distintas problemáticas, la mayoría labora en diferentes centros de salud y descansan muy poco tiempo, en tal situación, numerosos de los trabajadores de salud tuvieron que pedir descanso o retirarse debido a manifestar irritación, debilidad o cansancio. Frecuentemente, los personales de sanidad conllevan una alimentación rápida no saludables, comidas chatarra, bebidas en altas horas de la noche, refieren no tener

tiempo para realizar ejercicios, duermen de manera a destiempo antes y posterior de cada turno; así mismo, en su mayoría se enfermaron y abandonaron su labor, por lo tanto, urge estudiar este problema donde afecta nuestra vida diaria.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relacionan los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia en una clínica privada de Lima - 2025?

1.2.2 Problema específico

¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión nutrición y el estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión ejercicio y el estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión responsabilidad en salud y el Estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión manejo de estrés y el Estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión soporte interpersonal y el Estrés laboral en el personal de enfermería?

¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión auto actualización y el Estrés laboral en el personal de enfermería?

1.3 Objetivo de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar cómo se relacionan los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión nutrición y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión ejercicio y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión manejo de estrés y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión soporte interpersonal y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Identificar cómo se relaciona los Estilos de vida en su dimensión auto actualización y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Las teorías seleccionadas se consideran pertinentes porque nos permiten fundamentar la investigación propuesta para abordar el estilo de vida e investigar el estrés laboral. Este proyecto se sustenta con teoría de "Modelo de Promoción S." Nola Pender, manifiesta que el estilo de vida se describe al modo en cómo los individuos llevan a cabo su vida, así mismo los conocimientos y motivaciones particulares de cada individuo en función de los logros que desea alcanzar, así mismo, la otra teoría de Dorothea Orem; se centra en quienes no pueden cuidar de sí mismo y la función de enfermería es ayudar a los

individuos en ejecutar y mantener los que haceres de autocuidado para mantener su salud y su vida. Además, ayudará a los líderes y profesionales de enfermería a reflexionar sobre este tema y tomar medidas para mejorar la calidad de vida de los sanitarios y reducir el estrés en el ámbito laboral.

1.4.2 Metodológica

El enfoque cuantitativo y el alcance correlacional del marco metodológico son esenciales para el desarrollo de esta investigación, los instrumentos elegidos también son cruciales porque se han asegurado de que cumplan con los procesos de validez y confiabilidad necesarios para garantizar que los datos recolectados sean confiables. Para terminar, diremos que este proyecto valdrá como guía para otras investigaciones que tomen en cuenta las variables examinadas en este estudio.

1.4.3 Practica

Conociendo el nivel de estrés laboral en los sanitarios podremos tomar acciones al respecto para mejorar las condiciones laborales, por lo tanto, un personal que mantiene buenos hábitos de vida saludables y maneja los niveles de estrés altos puede proporcionar mejores cuidados de calidad, disminuyendo potencialmente el riesgo de enfermedades crónicas y trastornos de salud mental, como el síndrome inducido por el estrés, así mismo, el desarrollo de técnicas para manejar el estrés y el agotamiento son fundamentales para crear condiciones favorables, todo ello repercute en beneficio de los clientes reduciendo las estancias hospitalarias, los riesgos a infecciones intra nosocomiales y los costos hospitalarios.

Así mismo, los hallazgos de la investigación serán comunicados a las autoridades pertinentes de la clínica y al especialista en salud que trabajan en las unidades de emergencia, para que puedan tomar medidas y mejorar las condiciones de trabajo e incrementar la comunicación e interacción con pacientes y familiares.

1.5 Delimitación de la investigación

1.5.1 Temporal

Enero a marzo del 2025.

1.5.2 Espacial

Se desarrollará en una clínica privada ubicada en el cono norte de Lima en el distrito de Independencia, provincia de Lima, departamento de Lima.

1.5.3 Población o unidad de análisis

Serán los profesionales y técnicos de enfermería del servicio de emergencia.

2. MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 antecedentes Internacionales

Cueva et al. (17), en 2023, Ecuador, el objetivo del proyecto fue “analizar la relación entre la calidad de vida en el trabajo y los síntomas de estrés laboral en enfermeras/os de tres sanatorios públicos de Quito”. Se utilizó metodología de investigación cuantitativa, descriptiva, transversal y correlacional. Había 217 enfermeras/o. Se utilizaron dos encuestas: la tercera edición del Cuestionario Evaluación de Estrés y la Encuesta de Calidad en el Trabajo. Se demostró un 81% de sanitarios tenían puntajes "muy elevados" de estrés laboral y el 61% tenían CVT "bajo nivel". Se concluyó una correlación significativa entre la experiencia laboral subjetiva de los trabajadores y los síntomas de estrés en el lugar de trabajo, destacando la necesidad inminente de abordar estrategias para mejorar, gestionar y controlar el estrés de manera oportuna.

Paschalia et al, (18) en 2022; Indonesia, ejecutaron un tratado con el objetivo “determinar la relación entre estrés laboral y calidad de vida entre los trabajadores de la salud de Indonesia durante la pandemia de COVID19”. La metodología fue una indagación tipo transversal, descriptiva; con una muestra que consistió en 90 trabajadores, de los cuales 16 eran del ámbito de la salud, utilizaron los cuestionarios WHOQOL -BREF y escala de estrés. Se observó que el 78% del personal no experimentaba estrés laboral y afirmaba tener una buena calidad de vida 93%. A pesar de esto, se identificó unas asociaciones significativas con estrés en amito laboral y calidades de vidas. Se concluyó una correlación entre los

factores, subrayando necesidad de implementar la intervención y reducir los niveles del estrés en los obreros del ámbito de salud.

Laje et al. (19), en el 2022, Ecuador, El objetivo del tratado era "determinar la relación entre el estrés relacionado con el trabajo y un estilo de vida saludable entre el personal de Enfermería". Metodología del tipo cualitativo-descriptiva. Participaron 106 profesionales de enfermería de ambos sexos con edad de 29 a 30 años, se utilizaron cuestionarios Escala de Zun, NSS, según resultados, el 40% de los casos se ven afectados por la rotación en el lugar de trabajo, y el 80% evidencia el factor principal del estrés está vinculado con el trabajo, el estrés es más frecuente en turno nocturno 79%, el turno diurno 13%, y en turnos de mañana 8%. En conclusión, la evidencia demuestra el escaso de ejercicio, siesta, recreación, alimentación adecuada, higiene y el consumo de sustancias perjudiciales pueden causar estrés y un estilo de vida poco saludable en los sanitarios.

Reza et al, (20), en el 2022, Irán, tuvieron como objetivo "Determinar el estrés laboral de los enfermeros y su impacto en la calidad de vida y los comportamientos en 2 hospitales de Irán". La investigación adoptó unos enfoques analítico-cuantitativo y transversales, involucrando a 115 enfermeros provenientes con diverso servicio. Se utilizo los cuestionarios de calidad de vida y del intervalo de las dimensiones Cuidados. Se observó el estrés laboral tenía la capacidad de predecir al 28% del cambio con las calidades de vidas y al 5% de variaciones en conducta de cuidados. Se concluyó que el estrés laboral se encuentra estrechamente vinculado a estilos de vidas de profesional de enfermería. Además, identificó que la puntuación del estrés laboral era elevada mayormente con mujeres, enfermera

permanente, y aquellos que trabajaban en UCI y emergencia; puntuaciones de calidades de vidas y conductas de cuidados fueron superiores en varones, especialmente individuos solteros en comparaciones al casado.

Vamvakas et al, (21), en el 2022, Grecia, su objetivo fue “evaluar los niveles de estrés y depresión en trabajadores de salud y encontrar su relación con su calidad de vida, comparándolos con los de antes de la pandemia en Grecia”. Es de tipo correlacional descriptivo transversal, con una muestra consistente en personal de salud, con total de 147 participantes que incluyen médicos, enfermeros, y 15 auxiliares. Se utilizó la encuesta de SF-36 de ansiedad/depresión y Zung (SA/SDS) para calidad de vida. El 71% experimentó niveles anormales de estrés, el 24% leve, el 5% moderado y el 0,7% grave, se destaca que el grupo femenino mostró una mayor propensión a experimentar ansiedades y depresiones en comparaciones a varones. Se concluyó que los niveles de ansiedades y las depresiones son frecuentes en mujeres y en profesionales no médicos, e influyen de forma negativa con las calidades de vidas de los individuos que lo experimentan. Además, identificó que el médico presentaba menor nivel de ansiedades y depresiones en comparación con diverso profesional de salud; también, se encontró una relación inversa entre la ansiedad, la depresión y calidades de vidas de personal de salud.

Zhang et al (22), en el 2022, China; diseñaron una indagación con objetivo “evaluar la asociación entre el estrés agudo y la calidad de vida de los profesionales de salud durante el brote de COVID-19”. En la metodología de tipo descriptivos correlacional transversal que involucró a 525 profesional de salud. Utilizaron dos cuestionarios Stanford (SASRQ) y de la

OMS (WHOQoL-BREF). El 64% tenían < 35 años , el 49% experimentaron reacciones disociativas, el 27% síntomas de trauma, el 43% sufrió hiperactivación y el 32% conductas desadaptativas, se concluyó, que el estrés agudo era más prevalente en individuos viudos o divorciados, así como en aquellos que llevaban un estilo de vida sedentario y percibían un riesgo alto, presentando una calidad de vida más deficiente además mostró niveles más elevados en los sanitarios que laboran en primera línea y en aquellos que habían visitado Wuhan en el mes anterior; de manera similar, los profesionales de primera línea,. En fin, el estrés agudo estaba significativamente relacionado de manera negativa con la calidad de vida.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Ramírez et al. (23), en el 2022, Lima. Tuvo como Objetivo “Determinar el vínculo entre el estilo de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de una clínica privada, Miraflores, Lima_2022”. Aplico el enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Se conformó la muestra con 66 participantes, 14 Licenciado en enfermería., 7 médicos y 45 técnicos. Se aplicó el cuestionario del perfil de estilo de vida de N.P y la escala de estrés laboral. El personal de salud presentó una edad media de 32 años y el sexo femenino 92%, estado civil solteros 71%, ocupación técnicos de enfermería 68%, laboran en hospitalización 56%, contratados 89%, ganan menos de 2000 soles 83%, cuenta con dos trabajos 50%, tiempo de labor en la institución < 2 años 82%. En cuanto al estrés laboral fue nivel medio 82% y estilo de vida no saludable 97%. Se concluyo el vínculo entre las variables el estilo de vida y el estrés laboral en sanitarios.

Vila et al, (24), en el 2021, Huancayo. El objetivo fue "determinar la relación que existe entre el estrés laboral de las enfermeras y su estilo de vida en el servicio de emergencias del hosp. el Carmen Huancayo 2021". El diseño fue correlacional, no transversal o experimental, y la metodología es básica. Su muestra estuvo compuesta por 32 enfermeros/as. Se usó los cuestionarios validados por Maslach y Pender. Los hallazgos mostraron que el sanitario que trabaja en unidad de urgencias del nosocomio en estudio tenía una esperanza de vida normal del 100%, y un nivel alto de estrés laboral 100%. Se concluyó donde hay una fuerte conexión entre el estrés laboral que sienten los sanitarios de urgencias y su estilo de vida.

León et al. (25), en 2021, Perú, el objetivo fue "identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería durante la pandemia de COVID-19". Es un estudio correlacional descriptivo transversal. La población estuvo integrada por 66 enfermeras. Se usaron el cuestionario de N. pender PEPSI y Maslach. En cuanto a los resultados de estilo de vida y estrés ocupacional, un 39% posee una vida no muy saludable y 33% lleva un estilo saludable, pero ambos tienen estrés moderado, seguido del 52% que tiene un estilo saludable y el 73% no saludable, ambos tienen estrés moderado. Se concluyó que entre estas dos variables existe una conexión significativa e inversa.

Montes et al. (26), en el 2023, Arequipa, tuvo como Objetivo: "Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el estilo de vida del personal de enfermería del Servicio de emergencia del Hospital III Goyeneche, Arequipa 2023". La modalidad de estudio es un nivel de descripción relacional de tipo transversal. La muestra estuvo compuesta por 30 enfermeras

(os). Se utilizaron dos cuestionarios de Maslach y Salazar y Arrivillaga. El 77% de empleados sanitarios evidencian un nivel moderado de estrés en trabajo y el 23% un nivel bajo de estrés. En relación a los estilos de vida, 57% de los empleados sanitarios exhiben un estilo de vida poco saludable el 43% exhiben un estilo de vida sano. Se concluyó una correlación negativa de nivel medio entre el estrés en el trabajo y el estilo de vida en los sanitarios, esto indica, a mayor estrés en trabajo, los estilos de vida se tornan menos saludables.

Jara et al. (27), en el 2022, Trujillo, tuvo como objetivo “Determinar la relación entre el estilo de vida con el estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima de la ciudad de Trujillo, 2022”. Fue un estudio descriptivo correlacional estuvo compuesto por 52 empleados de la salud, a los que se les aplicó dos encuestas, una para establecer su estilo de vida y otra para evaluar el estrés en el trabajo. Los hallazgos indican que el 62% llevan una vida saludable, mientras que el 79% presentan un nivel moderado de estrés laboral. De esta manera, se concluyó los estilos de vida no guarda relación con el estrés laboral del equipo de los sanitarios.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estilos de vida

La Organización Mundial de Salud, refiere que es un estado integral de bienestar físico, mental y social que se deriva de una serie de costumbres, una dieta equilibrada, un

reposo adecuado y una actividad física constante, que son idóneos para un estilo de vida sano, enfatizó la necesidad de practicar conductas saludables como barrera protectora del organismo ante cualquier amenaza de salubridad. (28).

Asimismo, un aumento adecuado en su alimentación puede aumentar hasta un 20% en la eficiencia laboral, dado que les proporciona la energía y nutrientes necesarios, ofreciéndoles más oportunidades para desempeñarse de forma óptima y lograr un rendimiento superior. Comprobar la viabilidad del mismo, optimizar la salud física y mental e incrementa la eficacia al reducir la falta de producción laboral debido a enfermedades alimentarias (29).

Un estilo de vida saludable va más allá de comer bien; también implica formar continuamente hábitos saludables que tengan el propósito de incrementar la mejoría en nuestra calidad de vida y luchar por el equilibrio de la salud. Habitualmente, conseguir este equilibrio pasa por poner en práctica hábitos beneficiosos que optimicen el bienestar físico y mental y conduzcan a una transformación positiva en nuestra vida (30).

Llevar una vida saludable reduce las posibilidades de sufrir lesiones graves o morir joven. Estas preocupantes estadísticas pueden revelar patrones sociales que explican la persistencia de hábitos poco saludables a pesar del conocimiento generalizado en este país (31).

Otros investigadores, creen que los intercambios en el estilo de vida son

significativos, porque muchas enfermedades son provocadas por comportamientos poco saludables, como la mala alimentación, el uso de sustancias tóxicas, el sedentarismo o las conductas sexuales de riesgo. Se mencionan el estilo de vida es uno de los componentes más cruciales en el campo de la sanidad pública (32).

2.2.2 Dimensiones de Estilos de vida:

La teoría de Pender permite identificar 6 dimensiones, los cuales constituyen un perfil de estilo de vida:

Nutrición. El modelo se considera una de las dimensiones para lograr el bienestar; Además, es posible incorporar otros elementos. Se trata de seleccionar alimentos que tengan en cuenta su composición nutricional, así como preparar y consumir las comidas a lo largo del día. (33)

Ejercicio: Engloba cualquier actividad física que exhorta gasto energético, y esta característica se considera crucial para los adultos. Reduce la probabilidad de generar patologías crónicas, mejora la salud ósea y regula el equilibrio energético. (34)

Apoyo interpersonal: La cual se centra en la relevancia de mantener vínculos positivos entre personas que pueden tener intereses artísticos, emocionales, familiares o de otro tipo comuna. Estas relaciones son esenciales para el desarrollo personal y pueden surgir en cualquier entorno. Una mejor adaptación y un sentido de pertenencia son posibles gracias al compromiso social dentro del medio ambiente. (35)

Responsabilidad en salud: Abarca el interés de cada persona por su propia felicidad mediante la adopción de conductas y hábitos responsables para el mantenimiento de su salud. Los objetivos son mejorar el conocimiento sobre el cuidado personal y buscar asistencia profesional médica cuando sea necesario. (36)

Manejo del estrés: Según el modelo de Pender, el estrés representa uno de los principales peligros para la salubridad tanto física y psicológica, contribuye al progreso de diversas enfermedades crónicas. Por lo tanto, es crucial desarrollar estrategias que nos permitan responder regularmente al estrés, como las actividades físicas, el desarrollo de su autoestima y las relaciones. (37)

Auto actualización: Es la búsqueda de una meta de vida que nos ofrece realización y abundancia, que en última instancia se reflejará en la búsqueda del bienestar humano, también está enfocado a la búsqueda y desarrollo profesional. (38)

2.2.3 Clasificación

Estilos de vida saludable: Se estima que es un grupo de comportamientos y hábitos que logran ayudar a los individuos a lograr un cierto nivel de bienestar y compensar completamente sus necesidades en la vida; por otro lado, los estilos de vida poco salubres generan consecuencias perjudiciales en la salubridad de los humanos porque están relacionados con un mal comportamiento. (39)

Estilos de vida no saludable: Se caracterizan por hábitos o actitudes que obtienen los

individuos que son perjudiciales para su salud y dificultan que puedan mejorar su calidad y/o forma de vida. Estos comportamientos disminuyen su bienestar social, psicológico y biológico. Los ejemplos incluyen una nutrición adecuada, un descanso insuficiente, la ausencia de actividad física en tiempo libre, provoca el estrés y hábitos tóxicos. Estos hábitos pueden influir en la aparición a corto o largo plazo de enfermedades no transmisibles. (40)

2.2.4 Impacto de un estilo de vida no saludable

Cuando hablamos de la salud de las personas, debemos cuestionarnos cuáles son los efectos de un estilo de vida poco saludable y qué enfermedades provocan este tipo de vida. Por varias causas, la mayoría de las personas en la actualidad adoptan un estilo de vida poco saludable. Ya sea por trabajo, no tienen tiempo, o no les gustan las cosas naturales, o porque tienen muchas tareas. Esto solo les provoca enfermedades la cual se pueden impedir simplemente eligiendo un estilo de vida saludable. (41)

2.2.4.1 Las enfermedades y los efectos de un estilo de vida no saludable:

Las prácticas poco saludables sólo conducen a desarrollar gastritis, diabetes, obesidad, colesterol alto, estreñimiento, cirrosis y caries dental. Para el bienestar de tu salud, elija una dieta nutritiva que incluya "comer bien", consume agua corriente, así mismo realizar actividades físicas. (42)

2.2.4.2 Teoría de enfermería:

Teoría de Nola Pender: Se trata de un modelo de promoción de la salud que es considerablemente empleado por los sanitarios de enfermería y está estimado como uno de

los modelos más completos. Da una explicación del comportamiento saludable que se fundamenta en el papel que desempeña la experiencia en el desarrollo del comportamiento. La disciplina combina los campos de enfermería y las ciencias del comportamiento para asistir a los sujetos en lograr niveles más altos de sanidad y bienestar, también para determinar los elementos que afectan a los comportamientos que favorecen la salud. Además, indica que distintos atributos y vivencias personales que conforman la experiencia previa que está relacionada con la idea de comportamiento pre-relacionado, así como cualquier experiencia pasada la cual pueda generar una controversia directamente o indirecto en su probabilidad de aclimatarse a los comportamientos de limpieza. Según este enfoque, los factores personales, se dividen en tres categorías: biológicos, psicológicos y socioculturales, son marcadores de una determinada conducta. Pender manifiesta que el estilo de vida se describe al modo en cómo los individuos llevan a cabo su vida, y encontrar implica considerar las características, conocimientos y motivaciones particulares de cada individuo en función de los logros que desea alcanzar. (43)

2.2.5 Estrés Laboral

Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés laboral es la respuesta que una persona puede experimentar frente a demandas y tensiones en el trabajo que no están acordes con sus habilidades y conocimientos, y que desafían su capacidad para manejar la situación. Así mismo se estima que la salud y el rendimiento de un empleador pueden ser afectados por el estrés laboral; la falta de respaldo de colegas y superiores puede causar una disminución en la organización del lugar de trabajo. Se cree que existen muchos efectos negativos, como trastornos psicosociales y psicológicos una serie de reacciones fisiológicas conocidas como

estrés preparan al cuerpo para una acción (44).

2.2.6 Dimensiones de Estrés laboral:

Según Maslach y colaboradores explican que los estados de estrés se originan cuando las personas se encuentran en circunstancias que superan su habilidad de afrontamiento, debido a su relación con el entorno en el que se envuelven, y se relacionan con consecuencias adversas que pueden en las personas. Hay 3 Dimensiones que contribuyen a la insatisfacción en el lugar de trabajo y provocan estrés:

Agotamiento Emocional: Esto establece la falta de energía física para llevar a cabo el trabajo, eso que se refleja en ocasiones en manifestaciones de dolor, fatiga y agotamiento emocional, como resultado, es posible que se sientan frustrados por no poder trabajar. La incapacidad para realizar las actividades atribuidas de forma eficaz conduce a un aumento de la ansiedad y el estrés, una pérdida de motivación y deseo de continuar trabajando e insatisfacción con el trabajo. (45)

La despersonalización: Es otro elemento que se percibe, está relacionado con quienes trabajan en la prestación de servicios; en lugar de desarrollar relaciones empáticas, evitan el contacto cercano con los demás y, en cambio, construyen relaciones con ellos, que es lo que a mí me gustaría hacer. A buena distancia, este obstáculo impide formar vínculos afectivos con los usuarios, les causa olvidar su condición humana. (46)

Realización personal: Resulta en la negación y autocrítica de los trabajadores hacia

dichos mismos. satisfacción arraigada en sentimientos emocionales, rendimiento que se centra sólo en las debilidades. Esto tiene un impacto en su desempeño laboral, comienza cuando usted siente un cambio en su papel dentro de la empresa por un tiempo y conduce al desarrollo de una autopercepción negativa sobre su carácter y desempeño como empleado (47)

2.2.7 Clasificación del Estrés laboral:

Estrés agudo: se presenta frecuentemente, caracterizado por la respuesta rápida y una demanda o situación estresante específica; debido a su corta duración y su manejo y tratamiento es sencillo. Los síntomas incluyen fatiga y nerviosismo, manos y pies fríos, depresión leve o ansiedad. (48)

Estrés agudo episódico: Alude a individuos que experimentaron un estrés agudo repetido y que, como resultado, se encuentran en un estado constante de crisis. Estas personas suelen tener un comportamiento desagradable, irritado, muy nervioso y ansioso, con frecuencia también culpan a los demás por sus problemas. (49)

El estrés crónico: Se trata de un estrés agotador que causa un deterioro constante en la persona afectada, tanto física como emocional. Este tipo de estrés puede llevar en ocasiones a pensamientos suicidas y ser la principal causa de enfermedades sistémicas como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares, las manifestaciones más graves pueden requerir la medicación adjunta con la psicoterapia. (50)

2.2.8 Fases del estrés laboral:

La primera es la fase de alarma: Experimentamos esta etapa temprana, durante la cual el cuerpo empieza a secretar cortisol, adrenalina y otras hormonas. Esto puede producir un incremento de la presión arterial, hiperventilación, angina y frecuencia cardíaca., este período de tiempo se ve adecuadamente corto. (51)

La segunda fase de resistencia: Ocurre cuando una situación incómoda dura mucho tiempo y el organismo entra en un estado de resistencia activa al estrés para prevenir la fatiga, estabilizar el organismo y disminuir la desnutrición. (52)

La tercera fase de agotamiento, hay una gran cantidad de estrés físico que el cuerpo no puede soportar, lo que provoca que el cuerpo colapse con efectos importantes tanto en el cuerpo como en la mente, podría existir una enfermedad física o mental. (53)

2.2.9 Teoría de enfermería:

Teoría de Dorothea Orem; Se define como la función de la enfermería en ayudar a los individuos en ejecutar y mantener los quehaceres de autocuidado para mantener su salud y su vida, salir de una patología o lidiar con los efectos de ella. Además, hay evidencias que los sanitarios pueden emplear cinco enfoques de asistencia: llenar vacíos, guiar, enseñar, apoyar y ofrecer un ambiente proporcional para el desarrollo. Debido a que la atención de enfermería es especializada y se centra en quienes no pueden cuidar de sí mismos, se diferencia de otros servicios médicos, el Autocuidado enfatiza la involucración activa de los

individuos en la gestión de su salubridad personal, a través de la responsabilidad de tomar decisiones que están destinadas a determinar sus circunstancias. (54)

2.3 Formulación de la hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia en una clínica privada de Lima - 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia en una clínica privada de Lima - 2025.

2.3.2 Hipótesis específicas

Hi 1. Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida en su dimensión nutrición y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Hi 2. Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida en su dimensión ejercicio y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Hi3. Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida en

su dimensión responsabilidad en salud y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Hi 4. Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida en su dimensión manejo de estrés y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Hi 5. Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida en su dimensión soporte interpersonal y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

Hi 6. Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida en su dimensión auto actualización y el Estrés laboral en el personal de enfermería.

3. METODOLOGIA

3.1 Método de la investigación

Esta indagación es de enfoque hipotético-deductivo, parte con la observación de situaciones específicas para plantear un problema y se contrasta con el marco teórico existente, y se formula una hipótesis que será validada de forma empírica. Este proceso, conocido como hipotético-deductivo, busca contrastar y verificar la hipótesis con los datos recopilados y la teoría existente, partiendo de lo general a lo particular; finalmente, se extraen conclusiones basadas en los hallazgos. (55)

3.2 Enfoque de la investigación

Adopta enfoque cuantitativo, implica que los resultados se presentan en forma de medidas numéricas y se analizan estadísticamente; permite contrastar y poner a prueba la hipótesis mediante el análisis estadístico de las variables de interés. (56)

3.3 Tipo de investigación

La indagación es de tipo aplicada, en donde se centra en la aplicación de conocimientos teóricos existentes. Se formularán hipótesis basadas en estas teorías y se contrastarán con la realidad observada, especialmente en lo que respecta a las variables relacionadas con el estilo de vidas y estrés laboral de los sanitarios. (57)

3.4 Diseño de la investigación

No experimental u Observacional, descriptivo, correlacional, prospectivo y de corte transversal.

No experimental u Observacional, debido a que las variables no fueron manipuladas, simplemente se estudiaron en su estado natural durante el fenómeno en cuestión. (58)

Descriptivo, porque se detalla el contexto del fenómeno, es decir, no consiste en establecer conexiones causales, sino en ofrecer una detallada explicación de la situación. (59)

Correlacional, porque permitirá describir y establecer las relaciones con ambas variables del estudio haciendo uso de pruebas de estadísticas. (60)

Prospectivo, se recopilará toda la información según los criterios del investigador y para los objetivos específicos, se llevará a cabo después de la planificación de la misma. (61)

Corte transversal, simplemente será estudiado tal como ocurren en la naturaleza. (62)

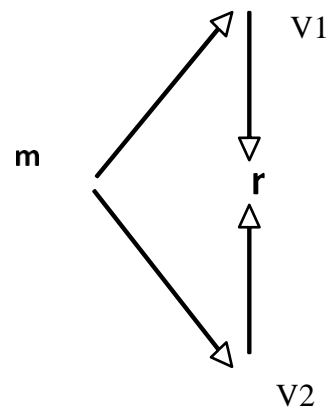
Esquemas de diseños: Dónde:

m = muestras estudios

V1= estilos de vida

V2 = estrés laboral

r = correlacionales



3.5 Población, muestra y muestreo

Población: El estudio estará conformado 80 personas, enfermeros y técnicos que laboran en los servicios de emergencia en una clínica privada de Lima. (63)

Muestra: Debido a que la población de estudio es finita, no se calculará un tamaño de muestra. (64)

Muestreo: Se aplicará un muestreo no probabilístico por conveniencia de criterios. (65)

Criterios de Inclusión:

Enfermeros y técnicos que participa de forma voluntaria.

Enfermeros y técnicos que haya firmado los consentimientos informados.

Enfermeros y técnicos que trabajan en la unidad de emergencia.

Enfermeros y técnicos que cuentan con experiencia mínima de 12 meses.

Enfermeros y técnicos que se encuentran laborando asistencialmente.

Enfermeros y técnicos de ambos sexos con edades de 25 a 50 años de edad.

Criterios de Exclusión:

Enfermeros y técnicos que no desean participar

Enfermeros y técnicos que trabajan de forma administrativa.

No haber completado de forma correcta la encuesta con los datos completos

Enfermeros y técnicos que están de vacaciones, descansos médicos o licencias.

Enfermeras y técnicos que no haya firmado los consentimientos informados.

3.6 Variables y operacionalización

Variable 1. Estilos de vida

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	de Escala valorativa (niveles o rangos)
Se entienden como estilos de vida a aquellas acciones y comportamientos que las personas realizan y que pueden impactar de manera negativa o positiva en su estado de salud. (66)	Los estilos de vida de los enfermeros y técnicos del servicio de emergencia frecuentemente, conllevan una alimentación rápida no saludables, falta de tiempo para realizar ejercicios, duermen de manera a destiempo y se medirá a través de un cuestionario de 48 ítems con 6 dimensiones: Nutriciones, ejercicios, responsabilidades en salud, Manejos de Estrés, Soportes Interpersonales, Auto actualización. (67)	Nutrición	Tipo de dieta Frecuencia de alimento Calidades de alimento	Ordinal	Saludable= 96- 144 No saludable= 48-95
		Ejercicios	Tipo de actividad deportiva Horarios de ejercicio Frecuencias		
		Responsabilidades en salud	Asistencia medica Preocupaciones a la salud Asistencia de programa educativo		
		Manejo de estrés	Relajaciones Fuente de tensiones Meditaciones controles del estrés		
		Soportes interpersonales	Expresiones de problemas Expresiones del sentimiento Pasatiempo		
		Autoactualización	Autoestima Optimismo Crecimiento personal Satisfacción personal		

Variable 2. Estrés Laboral

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
El estrés laboral es una afección física, psicoemocional temporal causada por las altas demandas laborales en la cual son mayores que la capacidad del trabajador para responderlas y satisfacerlas de forma eficaz. (68)	Es la respuesta del empleado ante un entorno con condiciones extremas, los trabajadores del servicio de emergencia enfrentan exigencias y presiones laborales. Se llevará a cabo utilizando el Cuestionario que de 22 ítems en escala Likert y consta de 3 dimensiones principales: Desgaste Emocional, Despersonalización y Realización Personal, (69)	Desgaste Emocional	Sensación de agotamiento laboral. Sensación de estar exhausto al finalizar la jornada laboral. Fatiga emocional frente al inicio de un nuevo día de trabajo. Estrés experimentado debido a las responsabilidades laborales diarias. Sensación de estar quemado por el trabajo.	Ordinal	Bajo = 22 - 58
		Despersonalización	Disminución del interés en las tareas laborales. Pérdida de entusiasmo por el trabajo. Deseo de no ser interrumpido mientras se trabaja. Actitud cínica hacia el valor del trabajo. Incertidumbre acerca del significado del trabajo.		Medio = 59 - 95
		Realización personal	Creencia en la capacidad para resolver problemas laborales. Sensación de contribución efectiva a la organización. Confianza en las habilidades laborales. Sentimiento de realización en el trabajo. Convicción de haber realizado actividades laborales significativas. Sensación de eficacia en el desempeño laboral.		Alto = 96 - 132.

3.7 Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Será la encuesta, a través de este método, se obtendrán datos estadísticos y porcentuales que facilitarán llegar a conclusiones. (70)

3.7.2 Descripción de instrumentos

Instrumento 1: Es un Cuestionario en escala de Likert que mide los Perfiles de Estilos de Vidas de los enfermeros y personal técnico en servicio de emergencia fue actualizado por León (67) en el año 2020. Consiste en un total de 48 ítems, abarca seis dimensiones: nutriciones (6 ítem), ejercicios (5 ítem), responsabilidades de salud (10 ítem), manejos de estrés (7 ítem), soportes interpersonales (7 ítem) y autoactualización (13 ítem). Las opciones de respuestas fueron: 1= nunca; 2= a veces; 3=siempre. El tiempo de aplicación será 15 a 20 minutos.

La escala valorativa será:

Saludable= 96- 144 puntos

No saludable= 48-95 puntos.

Instrumento 2: Es un Cuestionario en escala de Likert que mide el Estrés laboral de los enfermeros y personal técnico en servicio de emergencia, fue actualizado por Jiménez (69) en 2023. Este cuestionario cuenta de 22 ítems, abarcando en tres dimensiones: desgastes emocionales (9 ítem), despersonalizaciones (5 ítem) y realizaciones personales (8 ítem). Las opciones de respuestas fueron: Nunca =0, Pocas veces al año o menos =1, Una vez al mes o

menos =2, Unas pocas veces al mes =3, Una vez a la semana =4, Pocas veces a la semana =5 y Todos los días =6. Tiempo de aplicación será 10 a 15 minutos.

La escala de valoración será:

Bajo = 22 - 58

Medio = 59 - 95

Alto = 96 - 132.

3.7.3 Validación

Instrumento 1. Fue por medio de jueces expertos, en la prueba de V de Aiken, obtuvo 0,94. (67)

Instrumento 2: Realizado por Jiménez, a través de jueces expertos, en la prueba V de Aiken obtuvo un coeficiente de 0,70. (69)

3.7.4 Confiabilidad

Instrumento 1: La confiabilidad obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach 0,960. (67)

Instrumento 2: La confiabilidad obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach 0,80. (69)

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

Para llevar a cabo el estudio, se solicitará los consentimientos a personales responsables de las Unidades de Investigaciones, mediante una carta formal dirigida a través

de la mesa de partes de una clínica privada de lima. Posteriormente, se gestionará el permiso correspondiente ante el departamento de enfermería y el coordinador del servicio de emergencia. Los cuestionarios serán administrados durante el horario laboral, con un tiempo estimado de cumplimentación de unos 30 minutos. Antes de comenzar a completarlos, se proporcionará información sobre el objetivo del estudio mediante el consentimiento informado. Al finalizar, se verificará que los cuestionarios se hayan llenado correctamente para prevenir posibles sesgos. Una vez concluida la recopilación de datos, se procederá a elaborar la base de dato para realizar un análisis pertinente, en concordancia con el marco teórico y los antecedentes relevantes. En cuanto a las estadísticas descriptivas, se empleará el programa Excel para construir una base de datos y presentar gráficos y tablas de frecuencia, utilizando promedios y porcentajes. Para el análisis inferencial (correlación de variables y prueba de hipótesis), se utilizará el software estadístico SPSS en su versión 27, empleando pruebas no paramétricas del Rho de Spearman.

3.9 Aspectos éticos

La presente investigación se basará en código deontológico del colegio de enfermeros del Perú (71) donde incluyen los siguientes principios éticos:

Beneficencia: Los participantes recibirán exclusivamente ventajas de naturaleza académica y ampliarán su conocimiento sobre el tema de estudio. Esto implica la responsabilidad de llevar a cabo acciones que promuevan el bienestar de las personas, salvaguarden sus derechos y prevengan cualquier daño potencial.

No maleficencia: No se llevará a cabo ninguna acción que pueda perjudicar las integridades físicas o morales de profesionales de enfermería que participen en esta investigación, además, se garantizará el respeto a la privacidad de la muestra.

Confidencialidad: Este principio se manifestará mediante el respeto a la información proporcionada por las enfermeras, la cual será tratada de forma anónima y solo será compartida con los responsables sanitarios.

Justicia: El estudio se llevará a cabo sin discriminación alguna hacia los participantes, considerando a todos de manera equitativa y respetando cualquier inquietud que pueda surgir durante la investigación.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1 Cronograma de actividades

ACTIDADES	MESES – AÑO 2024							2025		
	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M
Planteamiento de la idea de investigación	■									
Planteamiento del problema	■									
Formulación del problema: general y específicos	■									
Objetivos de la investigación: general y específicos		■								
Justificación: Teórica, Metodológica y Práctica		■								
Redacción marco teórico: Antecedentes y Bases teóricas			■							
Formulación de hipótesis: general y específicas			■							
Metodología: Método, Enfoque, Tipo y Diseño				■						
Población, muestra y muestreo				■						
Formulación de Variables y operacionalización				■						
Técnicas e instrumentos de recolección de datos				■						
Plan de procesamiento y análisis de datos					■					
Redacción de Aspectos éticos y administrativos					■					
Elaboración de informe final						■				
Corrección del proyecto de investigación						■	■			
Sustentación del proyecto								■	■	■

Leyenda: Actividades realizadas
 Actividades por realizar

4.2 Presupuesto

ITEMS	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD	PRECIO TOTAL
RECURSOS			
MATERIALES			
Impresora	800	1	800
Movilidad	200		200
Usb	60	1	60
Laptop	1500	1	1500
Escritorio	100	1	100
Hoja bond	0.10	400	400
SERVICIOS			
SPSS	700	1	700
Fotocopia	0.10	200	20
Internet	1hora	200	200
Luz	100	1	100
TOTAL			4,380

5. REFERENCIAS

1. Kang L. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. RNP [internet]. 2020 ;83(1):51-66 [consultado el 11 enero 2024]. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3687>
2. Enríquez L, González J, Flores A, Domínguez S, Cervantes N y Viera A. Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores? Ciencias de la actividad física, [Internet]. 2022, 23(5): 62-70 [consultado el 11 enero 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-40132022000200102
3. Ramos D, Núñez L, Ocaña Y, y Ramos A. Estrés laboral y escolar en la vida familiar durante la epidemia de COVID-19 (caso de estudio). Revista Inv, [Internet]. 2024, 4(2), 33-40. [consultado el 11 enero 2024]. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2739-00632024000200133
4. García P, Jiménez A, Hinojosa L, Cano L, Abeldaño R. Estrés Laboral en Enfermeras de un Hospital Público de la Zona Fronteriza de México, en el Contexto de la Pandemia COVID-19. Revista de Salud Pública [Internet]. 2021, 1(1):76-98. [consultado el 11 enero 2024]. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/%20RSD/article/view/31332/32042>

5. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo - LABADMIN/OSH. Ginebra: [Internet]. 2016, 2(62):105-112 [consultado el 11 de ene. 2024]. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---rolima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf
6. Torres A, Solís E, Chalim O, Moguel R, Eduardo J, Zapata D. Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Horiz. sanitario [Internet]. 2017, 16(3): 183-190 [consultado el 11 enero 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592017000300183&lang=es
7. Vásquez I, Guzmán E, Rivera P, Fernández H. El concepto del estrés de aculturación desde la mirada del inmigrante hispano en los Estados Unidos. Index Enferm [Internet]. 2023, 32(2): 14-24 [consultado el 09 de dic. 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962023000200012
8. San N, Quiles J, Trescastro M. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España). Nutr. Hosp. [Internet]. 2021, 38(2): 337-348 [consultado el 03 de dic. 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000200337
9. Gómez A, Ceballos O, Moreno O, Medina E, Enríquez C. Diferencias en estilos de vida según el consumo de alcohol en universitarios: estudio longitudinal. Sanus [Internet].

- 2023, 8(32);321-328 [consultado el 11 de ene 2024]. Disponible en:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942023000100202&lang=es
10. Marques M, Flores A, De Souza E, Gisch A, Christiane de Fátima F. “Estresse e dor musculoesquelética em profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde frente à pandemia COVID-19, [Internet]. 2021, 3(31): 50-88 [consultado el 11 de ene 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/z6psw4xrNsywPMZBLxfZ5ZM/?lang=es>
11. Mariel S, González J. Sobrecarga laboral y satisfacción del personal de enfermería en un hospital público de Buenos Aires, Argentina. Infodir [Internet]. 2022, 6(38): 12-26 [consultado el 07 de dic. 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-35212022000200008&lang=es
12. Echeverria K, Romero H, Sellan G, Méndez E. Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. Salud y Bienestar Colectivo. [Internet]. 2020, 4(1): 44-58 [consultado el 11 de ene 2024]. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72/47>
13. Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral, Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, [Internet]. 2019, 38(5); 427-431[consultado el 11 de enero 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867008/html/>

14. Hernández A, Valencia A. Efectos de la promoción de estilo de vida saludable en los médicos generales del Instituto Oncológico Nacional. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2022, 22(1): 25-29. [consultado el 11 de enero 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100025
15. Carrasco O, Castillo E, Salas R, Reyes C. Estresores laborales y satisfacción en enfermeras peruanas durante la pandemia de COVID – 19. [Internet]. 2020 5(14): 68-74 [consultado el 11 de enero 2024]. Disponible en: <file:///C:/Users/Ricardo/Downloads/ericsonfelix,+Estresores+laborales+y+satisfacci%C3%B3n+en+enfermeras+peruanas+durante+la+pandemia+de+COVID.pdf>
16. Trujillo C, Quispe A. Estrés laboral en personal de enfermería del Centro de Salud Alberto Barton del Callao, 2021. Rev. Cient. Cuidado y Salud Pública. [Internet]. 2021 1(2): 46-53. [consultado el 11 de enero 2024]. Disponible en: https://pdfs.semanticscholar.org/1d1d/b35927690cb77c6d24354d3b5cb41a0fec8b.pdf?_gl=1*39tach*_ga*MTY1MTMxNjI5Ni4xNzAxODI4NjU5*_ga_H7P4ZT52H5*MTcwMTgyODY1OS4xLjEuMTcwMTgzMDQ0Mi4yNi4wLjA
17. Cueva G, Valenzuela S, Hidalgo J. Calidad de vida en el trabajo y síntomas de estrés laboral de enfermeras/os en Ecuador. Revista San Gregorio [internet] 2023, 1(55), 44-66, [consultado el 11 de enero 2024]. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-

[79072023000300046&lang=es](https://doi.org/10.36685/PHI.V8I3.633)

18. Paschalia Y, Doondori A, KurniaT. & Se, B. R. S. The relationship between work stress and quality life among Indonesian health workers during the COVID-19 pandemic. *Public Health of Indonesia*, [internet] 2022, 8(3), 96–102. [consultado el 11 de Ener 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.36685/PHI.V8I3.633>
19. Laje G, Tigrero S, Mite J y Álvarez I. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Localización: RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento [Internet]. 2022,6(4), 505-515 [consultado el 11 de enero 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8683921>
20. Reza A, Gahassab N, Fathnezhad A. Nurses' trust in managers and its relationship with nurses' performance behaviors: a descriptive correlational study. *BMC Nurs.*, [Internet]. 2022, 21(1), 75-82 [consultado el 12 de enero 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00852-y>
21. Vamvakas, I, Aggeliki G, Eleni E, Efstathios I, Dimitrios E, Grigoropoulou M. Occupational Stress and Quality of Life among Health Professionals During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Critical Care Medicine*, 8(3), 182-196 [consultado el 12 de Ene. 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.2478/JCCM-2022-0012>
22. Zhang L, Rongjian J, Yambo J, Min L, Rey R, Cuiping X. Relationship Between Acute

- Stress Responses and Quality of Life in Chinese Health Care Workers During the 47 COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*, [Internet]. 2021, 12(9): 718-722 [consultado el 12 de Ene. 2024]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.599136/full>
23. Ramírez A, Tueros G. universidad científica del sur. Estilo de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de una clínica privada, Miraflores, Lima 2022. [Tesis para optar título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: universidad científica del sur; 2022. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2975>
24. Vila J, Hinojosa D. Estilos De Vida Y Estrés Laboral Del Profesional De Enfermería Del Servicio De Emergencia Del Hospital El Carmen Huancayo 2021. [Tesis para optar título profesional de licenciada en enfermería]; Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt; 2021. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UHFR_e8eeca18eaf6f271c9aa6d90c6bf99dd/Description#tabnav
25. León P, Lora M, Rodríguez 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): 87-95 [consultado el 11 de Ene. 2024]. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
26. Montes, b. Estrés Laboral y estilo de vida del personal de enfermería del servicio de

- Enfermería del hospital iii Goyeneche arequipa,2023. Repositorio de tesis ucsm. [tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Universidad Católica de Santa María Facultad de Enfermería Escuela Profesional de Enfermería Arequipa,2023. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/e1a51d44-4e0a-4f6c-af1a-fc1b7989e6b7>
27. Jara E, García C. “Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempo de pandemia de la Clínica Fátima, 2022”. Repositorio upao. [tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO 2022. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6617208?show=full>
28. la Organización Mundial de la Salud (OMS). [Internet]. 2019. 3(1): 1-8 [consultado el 11 de Ene. 2024]. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
29. Torres A. Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Horiz. sanitario [Internet]. 2017, 16(3), 183-190 [consultado el 12 de Ene. 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592017000300183&lang=es
30. Torres J, Lippi S, Huaiquimilla L y Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad en la educación, [Internet]. 2019 3(50), 357-392. [consultado el 05 de dic. 2024]; Disponible en:

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071845652019000100357#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20vida%20saludable%20\(HVS\)%20se%20relacionan%20con%20la,%2C%20Mineduc%2C%202014%2C%20p](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071845652019000100357#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20vida%20saludable%20(HVS)%20se%20relacionan%20con%20la,%2C%20Mineduc%2C%202014%2C%20p)

31. Gómez A, Ceballos O, Moreno O, Medina R, Enríquez M. Diferencias en estilos de vida según el consumo de alcohol en universitarios: estudio longitudinal. *Sanus* [Internet]. 2023, 8(32): 201-113 [consultado el 20 de nov. 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942023000100202&lang=es
32. Fonseca M, Fleitasa G, Tamborero G, Benejam M, Leivac A. SEMERGEN - Medicina de Familia. [internet]. 2018. 39(8), 421-432 [consultado el 11 de Ene. 2024]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138359313000166?via%3Dihub#preview-section-references>
33. Díaz R, Márquez E. Dimensiones de los Estilos de Vida según Modelo de Nola Pender y Modificado por: [Internet]. 2020, 26(7): 124-132 [consultado el 11 de Ene. 2024]; Disponible en: <https://1library.co/article/dimensiones-estilos-seg%C3%BAAn-modelo-pender-modificado-m%C3%A1rquez-delgado.y4wj6gkq>
34. Durán S, Valladares L, Valdés H. Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2017, 145(12): 1535-1540 [consultado el 24 de nov. 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001201535

35. Hanco E. Relaciones interpersonales y desempeño laboral en hoteles turísticos del departamento de Puno. Comunicación, [Internet]. 2023; 12(3); 186-194. [consultado el 27 de jun. 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.552>
36. Limia, M Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index Enferm.[Internet]. 2020, 19(1): 42-46 [consultado el 08 de nov. 2024]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009&lng=es
37. Valdez C. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enferm. glob. [Internet]. 2022; 21(65): 248-270. [consultado el 08 de nov. 2024]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248&lng=es
38. Mogollón F. Estilos de vida saludables auto actualización en estudiantes de pregrado. [Internet]. Epub 02 de agosto de 2020. 16(75), 69-75. [consultado el 08 de nov. 2024]. Disponible en. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400069
39. Revisión crítica: estilos de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia. [Internet] 2017, 10 (9), 161–175. [consultado el 11 de Ene. 2024]; Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>

40. Tapia M, Rich M. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Vive Rev. Salud* [Internet]. 2021, 4(11): 32-59. [consultado el 7 de dic. De 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432021000200032
41. Suarez E, Navarro M, Caraballo D, López V y Recalde A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene.* [Internet]. 2020, 14(3): 14-30 [consultado el 04 de dic. 2024]; Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007
42. Maza F, Caneda M y Vivas A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, [Internet]. 2022, 25(47), 110-140. [consultado el 04 de dic. 2024]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksfaninactivelifestyle.html>
43. Hidalgo G. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. *Ene.* [Internet]. 2022; 16(2): 132-140 [consultado el 5 de dic. 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010
44. Pérez J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud, Barranquilla* [Internet]. 2019; 35(1): 156-184. [consultado el 28 de nov. 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-

[55522019000100156](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2610-80382024000100107)

45. Romero A. Síndrome de Burnout y desgaste emocional en personal de enfermería. Salud y Vida [Internet]. 2024, 8(15): 107-116. [consultado el 4 de dic. 2024]. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2610-80382024000100107
46. Vidotti M, et al. Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. Despersonalización, Enferm. glob. [Internet]. 2019, 18(55): 344-376. [consultado el 08 de nov. 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011
47. Rayago A, et al. Síndrome de Burnout realización personal. Salus [Internet]. 2019; 20(1): 13-21 [consultado el 08 de nov. 2024]. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382016000100004
48. Aguirre E, Alzamora L, Colona E, Ruiz E, Condori R, Lam N. Efecto del estrés agudo y de la variación del estímulo masticatorio sobre el dolor nociceptivo somático en un modelo murino. An. Fac. med. [Internet]. 2023, 84(3): 302-306 [consultado 07 de dic. 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832023000300302
49. Calzadilla O. Bases neuro educativas del estrés y su relación con el rendimiento

- académico. EduSol, [Internet]. 2022, 22(79), 208-221. [consultado el 05 de dic. 2024].
Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912022000200208
50. Palencia E, Coronel A. El estrés crónico coadyuvante de los problemas de salud sexual de los adolescentes en Ecuador. Revista Científica UISRAEL, [Internet]. 2019; 6(2), 53-63. [consultado el 28 de nov. 2024]. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-27862019000100053
51. Gil P. Terapia y emoción Gabinete de Psicología. Estrés. [Internet]. 2018 23(6): 34-45 [consultado 2024 Ene. 11]; Disponible en: <https://terapiayemocion.com/estres/estres-laboral>
52. Espinoza A, Pernas I y González R. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Rev Hum Med [Internet]. 2018, 18(3): 697-717. [consultado el 4 de dic. 2024].; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697
53. Barreto D y Salazar H. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Univ. Salud [Internet].2021, 23(1): 30-39 [consultado el 5 de dic. de 2024].
Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000100030

54. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017; 19(3): 89-100. [consultado el 11 de ene 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
55. Tipos de investigación. Método hipotético deductivo. Tipos de investigación. [internet]. 2020, 1(1): 1-6 [consultado el 02 de feb. 2024]. Disponible en: [https://www.marcoteorico.com/curso/11/fundamentos-de-investigacion/173/tipos-de-metodos-\(inductivo,-deductivo,-analitico,-sintetico,-comparativo,-dialectico,-entre-otros\)-](https://www.marcoteorico.com/curso/11/fundamentos-de-investigacion/173/tipos-de-metodos-(inductivo,-deductivo,-analitico,-sintetico,-comparativo,-dialectico,-entre-otros)-)
56. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria [internet]. 2019, 13(1), 102-122. [consultado el 05 de dic. 2024]: Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008
57. Veiga de J, Fuente Z, Verdejo M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med. segur. trab. [Internet]. 2018, 54(210): 81-88. [consultado el 06 de nov. 2024]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es
58. Lapresa D, Otero A, Arana J, Álvarez I, Anguera M. Concordancia consensuada en metodología observacional: efectos del tamaño del grupo en el tiempo y la calidad del

- registro. CPD [Internet]. 2021, 21(2): 47-58 [consultado el 07 de nov. 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000200006
59. Álvarez E, Barreada L. La estadística descriptiva en la formación investigativa del instructor de arte. Conrado [internet]. 2020, 16(73): 100-107 [consultado el 11 de jun. 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000200100
60. Torales J y Barrios I. Diseño de investigaciones: algoritmo de clasificación y características esenciales. Medicina. clín. soc. [Internet]. 2023, 7(3): 210-235 [consultado el 5 de dic. 2024]. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2521-22812023000300210
61. Jaso M. Análisis metodológico de los estudios prospectivos que exploran el futuro de la bioeconomía. Nova scientia [Internet]. 2021, 13(26): 5-14. [consultado el 5 de dic. 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-07052021000100114
62. Manterola C, Hernández M, Otzen E, Grande L. Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. Int. J. Morphol. [Internet]. 2023, 41(1): 146-155. [consultado el 06 de nov. 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022023000100146

63. Troncoso C, Cigarroa I y Celis C. Población total, fecundidad, migración y expectativa de vida: cambios a nivel mundial y Latinoamérica para el año 2100. Rev. méd. Chile [Internet]. 2021, 149(1): 131-149 [consultado 9 de dic. 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872021000100147
64. Roco A, Hernández M, Silva O. ¿Cuál es el tamaño muestral adecuado para validar un cuestionario?. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021, 38(4): 877-878. [consultado el 07 de nov. 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000400877
65. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int. J. Morphol. [Internet]. 2017, 35(1): 227-232 [consultado el 06 de nov. 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037
66. Plaza M, Sánchez J, Navarro S. Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. Sanid. Mil. [Internet]. 2022; 78(2): 74-81 [consultado el 25 de nov. 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712022000200004
67. León P. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad-2020. [Tesis para obtener el grado académico: maestra en gestión de los servicios de la salud]. Trujillo; universidad cesar vallejo 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285>

68. Patlan J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Salud, Barranquilla [Internet]. 2019, 35(1): 156-184 [consultado el 24 de nov. 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156&lng=en
69. Jiménez E, Ramírez M, Jiménez J, Decat C, Meneses A y Galindo O. Validación del Inventario de Burnoutde Maslach en personal mexicano de enfermería. Instituto de Investigaciones Psicológicas - Universidad Veracruzana, Psicología y Salud, [Internet]. 2023, 33(2): 291-298 [consultado el 4 de dic. 2024]. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2811/4663>
70. Alegre M. Aspectos relevantes en las técnicas e instrumentos de recolección de datos en la investigación cualitativa. Una reflexión conceptual. Población y Desarrollo, [Internet]. 2022, 28(54), 93-100 [consultado el 09 de dic. 2024]. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2076-054X2022005400093
71. Código de Ética de Las Enfermeras y Enfermeros en El Perú. Colegio de enfermeros del Perú. Código de Ética y Deontología: [Internet]. 2021, 10(1):3-17 [consultado el 02 de nov. 2024]. Disponible en: https://www.cep.org.pe/wp-content/uploads/2021/10/codigo_etica_deontologia.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema general ¿Cómo se relacionan los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia en una clínica privada de Lima 2025?</p> <p>Problemas específicos ¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión nutrición y el estrés laboral en el personal de enfermería? ¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión ejercicio y el estrés laboral en el personal de enfermería? ¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión responsabilidad en salud y el Estrés laboral en el personal de enfermería? ¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión manejo de estrés y el Estrés laboral en el personal de enfermería? ¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión soporte interpersonal y el Estrés laboral en el personal de enfermería? ¿Cómo se relacionan los Estilos de Vida en su dimensión auto actualización y el Estrés laboral en el personal de enfermería?</p>	<p>Objetivo general Determinar cómo se relacionan los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería.</p> <p>Objetivos específicos Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión nutrición y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión ejercicio y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión manejo de estrés y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Identificar como se relaciona los Estilos de vida en su dimensión soporte interpersonal y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Identificar cómo se relaciona los Estilos de vida en su dimensión auto actualización y el Estrés laboral en el personal de enfermería.</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia en una clínica privada de Lima 2025. Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia en una clínica privada de Lima 2025.</p> <p>Hipótesis específicas Hi 1. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Hi 2. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión ejercicio de los Estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería. Hi 3. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Hi 4. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo de estrés de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Hi 5. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión soporte interpersonal de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería. Hi 6. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión auto actualización de los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería.</p>	<p>ESTILOS DE VIDA</p> <p>ESTRES LABORAL</p>	<p>Método: hipotético-deductivo</p> <p>Enfoque: cuantitativo.</p> <p>Tipo: aplicada</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Población: 80 Enfermeros y técnicos</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilístico por conveniencia</p> <p>Tamaño de Muestra: No hubo muestra, se considerará a toda la población como grupo de estudio.</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumento: cuestionario</p>

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Instrumento 1

**Cuestionario de perfil de estilo de vida (Peps-i) de Nola pender (1996),
modificado por Tenesaca, 2018, actualizado por León 2020.**

INSTRUCCIONES:

En este cuestionario se pregunta sobre sus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor no dejar preguntas sin responder.

DATOS GENERALES

Sexo: Masculino () Femenino ()
 Edad: 20 a 30 () 31 a 40 () 41 a 50 () 51 a más ()
 Grupo Ocupacional: 1. Médico general 2. Licenciada(o) 3. Técnico (a) de enfermería
 Estado civil: casado () soltero () divorciado ()
 conviviente
 Tiempo de servicio: 1 año () 2 a 3 años () 5 a 10 años ()
 Condición laboral: nombrado () cas () tercero ()
 Trabaja en otra institución: si () no ()
 Tiene hijos: si () no ()

DATOS RELACIONADOS AL ESTILO DE VIDA

Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre

N°	PREGUNTAS	1	2	3
1	NUTRICIÓN			
2				
3				
4				
5				
6				
7	EJERCICIO			
8				
9				
10				

11		Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
12		Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
13		Conoces el nivel de colesterol en tu sangre				
14		Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
15		Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
16		Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
17		Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
18		Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
19		Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
20						
21		Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro				
			Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal			
22		DEL	Tomas tiempo cada día para el relajamiento			
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión					
24	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación					
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir					
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir					
27	MANEJO	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
28		Usas métodos específicos para controlar la tensión.				
29		ESTRÉS	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas Personales			
30			Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos			
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti					
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción					
33	Pasas tiempo con amigos cercanos					
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros					
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan					
36	Te quieres a ti misma (o)					
37	SOPORTE	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
38		Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
39		Te sientes feliz y contento(a)				
40		Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
41		Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
42		Miras hacia el futuro				
43		Eres consciente de lo que te importa en la vida				
44		Respetas tus propios éxitos				
45		Ves cada día como interesante y desafiante				
46		Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
47		Eres realista en las metas que te propones				
48		AUTOACTUALIZACIÓN	Crees que tu vida tiene un propósito			

CALCULO DE INTERVALOS:

PREGUNTAS: 48

MAXIMO NUMERO DE PUNTOS: $48 \times 3 = 144$ MINIMO NUMERO DE PUNTOS: $48 \times 1 = 48$ EL RANGO DE PUNTOS A DISTRIBUIR: $144 - 48 = 96$ Si se van a utilizar 2 Rangos se divide los puntos a distribuir entre el número de rangos en este caso $96/2 = 48$ $144 - 48 = 96$

SALUDABLE	96 - 144
NO SALUDABLE	48- 95

PERFÍL DEL ESTILO DE VIDA (PEPS - I)		
SALUDABLE		121 – 192
NO SALUDABLE		48 - 120
DIMENSIONES		
NUTRICION	SALUDABLE	16 -24
	NO SALUDABLE	6- 15
EJERCICIO	SALUDABLE	14-20
	NO SALUDABLE	5 – 13

RESPONSABILIDAD EN SALUD	SALUDABLE	26 – 40
	NO SALUDABLE	10 – 25
MANEJO DEL ESTRÉS	SALUDABLE	18 – 28
	NO SALUDABLE	7 – 17
SOPORTE INTERPERSONAL	SALUDABLE	18 – 28
	NO SALUDABLE	7 – 17
AUTOACTUALIZACIÓN	SALUDABLE	33 – 52
	NO SALUDABLE	13 - 32

Cuestionario de estrés laboral Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001 actualizado por Jiménez 2023.

I. INSTRUCCIONES:

El siguiente cuestionario permitirá medir el grado de estrés gremial, cuenta con 22 ítems para detectar en qué nivel el trabajador padece distintas situaciones asociadas al estrés.

II. DATOS GENERALES

Sexo: Masculino () Femenino ()
 Edad: 20 a 30 () 31 a 40 () 41 a 50 () 51 a más ()
 Grupo Ocupacional: 1. Médico general 2. Licenciada(o) 3. Técnico (a) de enfermería
 Estado civil: casado () soltero () divorciado ()
 conviviente
 Tiempo de servicio: 1 año () 2 a 3 años () 5 a 10 años ()
 Condición laboral: nombrado () cas () tercero ()
 Trabaja en otra institución: si () no ()
 Tiene hijos: si () no ()

DATOS RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los siguientes enunciados:

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

N	PREGUNTAS	0	1	2	3	4	5	6
1	Desgaste emocional	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo						
2		Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío						
3		Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado						
		Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa						
5		Siento que mi trabajo me está desgastando						
6		Me siento frustrado en mi trabajo						
7		Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo						
8		Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa						
9		Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades						

10	Despersonalización	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales									
11		Siento que me he hecho más duro con la gente									
12		Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente									
13		Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes									
14		Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas									
15	Realización personal	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes									
16		Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes									
17		Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo									
18		Me siento con mucha energía en mi trabajo									
19		Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes									
20		Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes									
21											
22		Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo									
		Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada									

CALCULO DE INTERVALOS: PREGUNTAS: 22 MAXIMO NUMERO DE PUNTOS: $22 \times 6 = 132$
 MINIMO NUMERO DE PUNTOS: $22 \times 1 = 22$ EL RANGO DE PUNTOS A DISTRIBUIR: $132 - 22 = 110$
 Si se van a utilizar 3 Rangos se divide los puntos a distribuir entre el número de rangos en este caso
 $110/3 = 36.6$ $132 - 36 = 96$

ALTO	96 -132
MEDIO	59 – 95
BAJO	22 - 58

NIVELES DE INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL			
DIMENSIONES	Bajo	Medio	Alto
DESGASTE	0 – 17	18 – 36	37 – 54
EMOCIONAL			
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 9	10 – 20	21 – 30
PERSONAL			
REALIZACIÓN	0 – 15	16 – 32	33 – 48
TOTAL	0 – 43	44 – 88	89 – 132

Anexo 3 Consentimiento informado

Consentimiento informado para participar en proyecto de investigación

Universidad Privada Norbert Wiener

Escuela Académico Profesional de Enfermería (EAPE)

Este consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio. La aplicación del cuestionario tendrá un tiempo aproximado de 10 a 20 min. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este trabajo de investigación, por favor comunicarse con Lic. En enfermería Ricardo Chipana Amaro; investigador principal, (rchipana568@gmail.com) / cel. 955702146.

Título del proyecto: Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia en una clínica privada de Lima – 2025.

Propósito del estudio: Determinar cómo se relacionan los Estilos de vida y el Estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia en una clínica privada de Lima - 2025.

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

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

Costo por participar: Ud. No hará gasto alguno durante el estudio

Confidencialidad: La información que Ud. Proporcione estará protegida, solo el investigador puede conocerlo, Ud. No será identificado cuando los resultados sean publicados.

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

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

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

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

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

Nombres y apellidos del participante

DNI

firma

Nombres y apellidos del investigador

DNI

firma

● 11% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
2	hdl.handle.net Internet	2%
3	uwiener on 2024-05-01 Submitted works	<1%
4	uwiener on 2024-10-25 Submitted works	<1%
5	Universidad Católica de Santa María on 2023-11-22 Submitted works	<1%
6	uwiener on 2023-10-16 Submitted works	<1%
7	uwiener on 2023-11-16 Submitted works	<1%
8	uwiener on 2023-11-29 Submitted works	<1%