



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN
CUIDADOS INTENSIVOS**

Trabajo Académico

Estrés y estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la
Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Cuidados Intensivos

Presentado por:

Autora: Sánchez Calongos, Rosa

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2763-3698>

Asesora: Mg. Barrios Cabello, Lucimar Josefina

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8303-097X>

Lima – Perú

2026

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

Yo, Rosa sanchez Calongos,
egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa Académico de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería en Cuidados Intensivos**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico

“ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS, HOSPITAL DOS DE MAYO, 2026” Asesorado por el docente: Mg. Barrios Cabello Lucimar Josefina DNI 003135336 ORCID : <https://orcid.org/0009-0009-8303-097X> tiene un índice de similitud de (16) (Diez siséis) % con código OID: 14912:609535509 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

Nombres y apellidos del Egresado: Rosa Sanchez Calongos.
DNI:70245159



.....
Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Mg. Lucimar Josefina Barrios Cabello.
DNI: 003135336

Lima, 22 de julio de 2026

JURADO:

Presidente: Dra. Efigenia Celeste Valentín Santos

Secretario: Mg. Lucimar Josefina Barrios Cabello

Vocal: Mg. Alexander Quispe Casanova

DEDICATORIA

A mi madre, Esther Calongos Araujo, mujer valiente y llena de amor, que con su fuerza y coraje me crió sola, enfrentando cada adversidad sin rendirse jamás. Gracias a su sacrificio y ejemplo he aprendido a ser fuerte y a nunca perder la esperanza.

A mi esposo, Frank Picón Catpo, compañero fiel y amoroso, cuyo apoyo y dedicación son el refugio donde encuentro paz y motivación para seguir adelante.

Y a mis hijas, Cielo y Esther, mi razón de ser y el motor que impulsa cada uno de mis esfuerzos. Todo lo que hago, cada sacrificio que realizo, es por ustedes, para darles un futuro lleno de amor, oportunidades y felicidad. Ustedes son mi luz, mi alegría y mi mayor orgullo.

Con todo mi amor y gratitud, dedico estas palabras a quienes hacen que mi vida tenga sentido y valor.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi asesora de tesis, la Mg. Lucimar Josefina Barrios Cabellos, por su guía experta y sus valiosos consejos que fueron esenciales para el desarrollo y culminación de este estudio.

Agradezco profundamente a los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Dos de Mayo, quienes con su disposición y colaboración hicieron posible la recolección de datos y aportaron su valiosa experiencia para enriquecer esta investigación.

Mi gratitud también a mi familia, por su paciencia, comprensión y motivación incondicional a lo largo de todo este proceso.

Finalmente, agradezco a todas las personas que de alguna manera contribuyeron para que esta tesis fuera una realidad.

Índice

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
1. EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación	5
1.4.1. Justificación teórica	5
1.4.2. Justificación metodológica	6
1.4.3. Justificación práctica	8
1.5. Delimitación	9
1.5.1. Temporal.....	9
1.5.2. Espacial	9
1.5.3. Población o unidad de análisis.....	10
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1. Antecedentes de la investigación	10
2.2. Bases teóricas	15
2.3. Formulación de hipótesis.....	21
2.3.1. Hipótesis general.....	21
2.3.2. Hipótesis específicas	22
3. METODOLOGÍA.....	23
3.1. Método de investigación	23

3.2. Enfoque de investigación	23
3.3. Tipo de investigación.....	23
3.4. Diseño de la investigación	23
3.5. Población, muestra y muestreo	24
3.6. Variables y operacionalización	26
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
3.7.1. Técnica.....	27
3.7.2. Descripción	27
3.7.3. Validación.....	28
3.7.4. Confiabilidad.....	28
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	29
3.9. Aspectos éticos	29
IV. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	31
4.1. Cronograma.....	31
4.2. Presupuesto	32
Referencias.....	33
ANEXOS	43
Anexo 01: Matriz de consistencia	44
Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos.....	50
Anexo 03: Consentimiento informado.....	54

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo Determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Métodos: Se desarrollará con una metodología aplicada, cuantitativa, diseño no experimental de corte transversal, Estará conformada por una población de 80 profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026 y como instrumentos se emplearán dos cuestionarios con la técnica de la encuesta. Tras su implementación, se podrán obtener información que será encriptada y documentada en una matriz de información, la cual será sometida a un análisis cuantitativo utilizando el software SPSS 26.0, aplicando métodos descriptivos e inferenciales, siendo la última por medio del coeficiente de correlación de Spearman. Esta permitirá verificar la validez y exactitud de las hipótesis planteadas, lo que posibilitará la formulación de las conclusiones derivadas de la medición de los fenómenos de la investigación.

Palabras claves: Estrés, estrategias de afrontamiento, enfermera, Unidad de Cuidados Intensivos.

ABSTRACT

The research aims to determine the relationship between stress and coping strategies in nursing professionals in the Intensive Care Unit. Methods: It will be developed with an applied, quantitative, non-experimental cross-sectional design methodology, it will be made up of a population of 80 nursing professionals from the Intensive Care Unit, Dos de Mayo Hospital, 2025 and two questionnaires with the survey technique will be used as instruments. After its implementation, it will be possible to obtain information that will be encrypted and documented in an information matrix, which will be subjected to a quantitative analysis using the SPSS 26.0 software, applying descriptive and inferential methods, the latter being by means of Spearman's correlation coefficient. This will make it possible to verify the validity and accuracy of the hypotheses raised, which will make it possible to formulate the conclusions derived from the measurement of the research phenomena.

Keywords: Stress, coping strategies, nurse, Intensive Care Unit.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El aumento del estrés en los hospitales a nivel mundial se relaciona con la atención de casos complejos, como politraumatismos y fallecimientos inesperados, así como con condiciones laborales desfavorables. En este sentido, una investigación realizada en Estados Unidos en 2023 reveló que el 87% del personal de enfermería experimentaba estrés debido a la sobrecarga de tareas, el 73% por la excesiva carga laboral, el 65% por la falta de organización en la institución y el 54% presentó un desempeño considerado únicamente regular (1).

Por otra parte, un estudio realizado en España en 2021, que analizó a un grupo de profesionales de enfermería, determinó que la mayoría experimentaba un nivel medio de estrés laboral, afectando a casi el 70% de los participantes. Este estrés estuvo relacionado con una carga laboral elevada y la complejidad de los procedimientos y protocolos establecidos. Cabe resaltar que se identificó un nivel de estrés alto en el 18.1% de los encuestados, lo que representa un riesgo significativo (2).

Asimismo, en el año 2023, una investigación llevada a cabo en Marruecos identificó niveles elevados de estrés laboral en un servicio de emergencias, atribuibles a conflictos con superiores, escasez de personal, sobrecarga de trabajo y agresiones por parte de los acompañantes de los pacientes. Además, la ausencia de estrategias efectivas para gestionar el estrés disminuyó la satisfacción laboral y tuvo un impacto negativo en la calidad del desempeño del personal de salud (3).

Del mismo modo, en Arabia Saudita, un estudio reveló que el 65% de las enfermeras que laboran en servicios de emergencia padecen estrés crónico, principalmente debido a la

sobrecarga laboral y las repercusiones dejadas por la pandemia. En consecuencia, esta situación afectó significativamente la calidad del desempeño profesional, dificultando el adecuado desarrollo de sus funciones (4).

En relación con la problemática latinoamericana, en Brasil, el 12% de los trabajadores de la salud manifestaron experimentar fatiga e insatisfacción laboral, con una prevalencia mayor entre las enfermeras, alcanzando el 17%. Es decir, estos problemas se relacionan directamente con las condiciones laborales y la disponibilidad de recursos proporcionados por sus instituciones (5).

Por otro lado, en el Perú, una investigación realizada en 2022 destacó la importancia de garantizar condiciones laborales adecuadas y el suministro de materiales necesarios para el desempeño del trabajo de enfermería. Dicho de otro modo, este aspecto cobra mayor relevancia en zonas de bajos recursos, donde las instalaciones precarias aumentan el agotamiento físico y emocional del personal, lo que a su vez contribuye al incremento del estrés laboral (6).

Asimismo, un estudio realizado en Lima con una muestra de 550 enfermeros reveló que más del 40% presentaba un nivel de estrés moderado, siendo este influenciado en gran medida por el entorno social en el que desarrollan sus funciones (7). En la misma línea, una investigación en Lima, centrada en los servicios de emergencia y UCI, mostró que el 34.1% de las enfermeras presentaba un nivel de estrés moderado, lo que se reflejaba en un desempeño laboral regular. Esto es, se evidenció que el estrés impactaba negativamente en su salud y bienestar, estando asociado a un entorno laboral poco favorable (8).

En concordancia con los anteriores datos, en otro estudio se evidenció que el 64,4% de profesionales de enfermería presentaron estrés a un nivel medio. En otras palabras, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, el 66,3% evidenció un nivel medio, lo que influyó en la salud

mental del personal, afectando su desempeño y la calidad del servicio (9). Por último, una investigación realizada en el Hospital Regional de Ica indicó una alta prevalencia de estrés sostenido en un 86.2%, llegando a presentar altos niveles de agotamiento, despersonalización y baja realización personal. Sin embargo, el 62.4% de los profesionales de enfermería reportaron insatisfacción con su actividad laboral, lo cual impacta negativamente en su salud mental (10).

A nivel local en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Dos de Mayo se observó que los profesionales de enfermería estaban expuestos a situaciones demandantes propias del cuidado de pacientes críticos. A través de conversaciones con el personal, se conoció que experimentan una alta carga de trabajo, escasez de personal y la presencia de conflictos interpersonales, lo que genera un ambiente laboral tenso según algunos trabajadores. Estas condiciones pueden incrementar los niveles de estrés entre los profesionales, lo cual, según sus propios testimonios, podría estar afectando su bienestar general y su salud física y emocional. Por tal motivo es que se plantean las siguientes interrogantes:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos?

¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión reacciones emocionales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos?

¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión reacciones cognitivas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos?

¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión reacciones conductuales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar la relación entre el estrés en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

Identificar la relación entre el estrés en su dimensión reacciones emocionales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

Identificar la relación entre el estrés en su dimensión reacciones cognitivas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

Identificar la relación entre el estrés en su dimensión reacciones conductuales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

El estrés del personal de enfermería de una UCI es un gran problema de salud pública, ya que estos empleados están sujetos a situaciones críticas, una alta carga de trabajo, contacto con pacientes graves y la presión de la decisión. El estrés afecta no solo la salud física y mental del personal, sino que también afecta negativamente la calidad de la atención al paciente y el clima organizacional del hospital.

El estrés y la superación de los estudios de estrategia en enfermería son importantes, ya que le permite identificar factores de estrés y reacciones adaptativas utilizadas por los profesionales para mantener su buen desempeño de trabajo y trabajo. En el contexto de la UCI, donde la demanda emocional y cognitiva es máxima, es importante conocer y fortalecer estas estrategias para prevenir el desgaste profesional (agotamiento), reducir la ausencia y mejorar la satisfacción con el trabajo.

El estudio contribuye a la evidencia científica al ofrecer datos especiales sobre el manejo del estrés en el personal de enfermería en el Hospital Dos de Mayo, lo que permite: Recomendar intervenciones y programas de apoyo emocional y de cuidado personal. Promover oportunidades, gestión y relaciones humanas. Mejore la salud mental y el trabajo del personal que afecta positivamente la atención al paciente. Además, promueve el desarrollo de la política institucional, que se centra en prevenir los riesgos psicosociales y el fortalecimiento de la atención médica.

Asimismo, este estudio se apoya en la teoría de Dorothe Orem sobre el cuidado personal afirma que la autoestima es una función reguladora importante que debe aprender e imprimirse deliberadamente para mantener la salud, el desarrollo y el pozo. Según OREM, los trabajadores de enfermería son responsables no solo por el cuidado personal del paciente sino también por su cuenta, porque el déficit de autoconciencia puede afectar su capacidad de proporcionar atención de calidad.

Aplicar la teoría de Orem en la UCI implica que los profesionales de enfermería deben reconocer sus propios límites y necesidades, emplear estrategias de afrontamiento adaptativas y participar activamente en programas de autocuidado, lo que redundará en una mejor calidad de vida laboral y, por ende, en una atención más segura y humanizada para los pacientes.

1.4.2. Justificación metodológica

La justificación metodológica en el estrés y la superación de los estudios de estrategia en el personal de enfermería de la UCI es esencial, ya que garantiza el rigor científico y la validez de los resultados logrados.

La elección y el uso de métodos apropiados permiten una medición precisa de las variables involucradas, como los niveles de estrés y las estrategias de superación, y aseguran que los datos recopilados sean confiables y comparables a otros estudios similares.

Además, el uso de instrumentos aprobados y reconocidos internacionalmente proporciona estabilidad y facilita la repetición de la investigación en el contexto de otros hospitales. La importancia metodológica se muestra en el estudio para proporcionar procedimientos y herramientas que pueden usarse en futuros estudios.

Mediante el uso de diseños metodológicos como un enfoque cuantitativo, creativo descriptivo y no experimental, es posible analizar la relación variable de interés, sin que se manipulen, que es particularmente importante en un entorno clínico donde la intervención directa puede no ser ética o posible.

El uso de cuestionarios estandarizados y escalas validadas también proporciona información detallada y objetiva que promueve el conocimiento científico en el campo de la enfermería.

Desde un punto de vista metodológico, este estudio contribuye al desarrollo de la disciplina en:

- ✓ Proporcione un modelo metodológico repetido en el contexto crítico del estrés y la artesanía.
- ✓ Use y personalice las herramientas de medición que se pueden utilizar en futuros estudios tanto nacionales como internacionales.
- ✓ Ofrecer datos cuantitativos y de alta calidad enriqueciendo el estrés subyacente en el personal de enfermería, lo que le permite comparar diferentes unidades de hospital y realidades institucionales

Este estudio se justifica metodológicamente porque se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, lo que permitirá obtener datos objetivos, medibles y generalizables sobre la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Al tratarse de un estudio correlacional, se buscará identificar la posible asociación entre ambas variables sin manipularlas, lo cual es adecuado para describir y analizar fenómenos tal como ocurren en la realidad. Para la recolección de datos se emplearán instrumentos validados y confiables, lo que garantiza la precisión y consistencia de los resultados obtenidos. Esta rigurosidad metodológica permitirá sustentar con evidencia empírica las conclusiones del estudio y aportar conocimientos relevantes para futuras investigaciones o intervenciones en el ámbito del cuidado de la salud.

1.4.3. Justificación práctica

Es muy importante porque resuelve un problema que afecta directamente la salud física y mental del personal, así como la calidad de la atención brindada por los pacientes críticos.

El estrés laboral de la UCI puede conducir a manifestaciones clínicas como el agotamiento, el insomnio, la ansiedad y el rendimiento, lo que afecta negativamente la atención y la seguridad del paciente.

Determinar y comprender las estrategias de dominio le permiten intervenir de manera oportuna para prevenir el síndrome quemado y otros trastornos relacionados.

La importancia práctica de este estudio es que sus resultados pueden usarse inmediatamente en el entorno hospitalario.

Conocer los factores y estrategias de estrés más importantes, los programas de apoyo emocional, los seminarios de habilidades sociales, la gestión y las oportunidades para aumentar las oportunidades, así como los protocolos especiales de autocuidado para el contexto de ICU.

Ayuda a mejorar el entorno de trabajo, reducir la ausencia, aumentar la satisfacción con el trabajo y optimizar la calidad de los servicios de enfermería.

Desde un punto de vista práctico, el estudio contribuye a:

- ✓ Datos especiales sobre factores de estrés y estrategias de superación con mayor frecuencia utilizadas por el personal de enfermería, lo que me permiten intervenir en las necesidades reales del equipo.
- ✓ Propuestas específicas para la implementación de seminarios, capacitación y programas de atención sobre la base de evidencia científica que pueden repetirse en otras unidades de hospital críticas o instituciones similares.
- ✓ Mejoras en la calidad del trabajo del trabajo para el personal de enfermería que tienen un efecto positivo en la atención al paciente y la efectividad institucional.

1.5. Delimitación

1.5.1. Temporal

El estudio se desarrollará durante los meses de abril a agosto 2026.

1.5.2. Espacial

El trabajo será aplicado en la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026.

1.5.3. Población o unidad de análisis

Profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Dantis et al. (11), en el año 2024 en Filipinas tuvieron como objetivo “determinar la relación significativa entre los estresores relacionados con el trabajo y las estrategias de afrontamiento de las enfermeras en un hospital terciario seleccionado en Bulacán”. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo con 206 enfermeras con el uso de dos cuestionarios. Las enfermeras identificaron como más relevantes los factores estresantes externos ($M = 2,58$) frente a los internos ($M = 2,49$), y emplearon principalmente estrategias centradas en el problema ($M = 3,04$) en lugar de emocionales ($M = 2,68$). **Concluyeron** que el estrés laboral en enfermería se relaciona significativamente con las estrategias de afrontamiento, predominando los factores externos y el uso de enfoques centrados en el problema.

Bolado et al. (12), en el año 2024 en Etiopía, tuvieron el objetivo de “Evaluar los niveles de estrés y los factores asociados entre enfermeras que trabajan en la unidad de cuidados críticos y salas de emergencia en hospitales especializados integrales en el sur de Etiopía”. Se realizó

un estudio transversal, explicativo y de método mixto con 239 enfermeras de cuidados intensivos y urgencias. Se usaron cuestionarios autoadministrados y entrevistas estructuradas. El 19,3 % presentó bajo estrés, 55,9 % moderado y 24,8 % alto. La carga laboral (AOR = 3,51) y las limitaciones de tiempo (AOR = 2,5) se asociaron con estrés moderado. **Concluyeron** que el estrés en enfermeras de cuidados críticos y emergencias se debe principalmente a la sobrecarga laboral, la carencia de insumos y la exposición constante a situaciones críticas, como el fallecimiento de pacientes, presentándose en niveles moderados o altos.

Mundaniza et al. (13), en el año 2021 en Ruanda tuvieron el propósito de “Evaluar el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos”. Estudio transversal, incluyó a 92 enfermeras de UCI, utilizando los instrumentos ENSS y Brief COPE Inventory. Los resultados indicaron que el 80 % presentó niveles de estrés de moderado a alto, y el 19,6 % niveles bajos. En cuanto al afrontamiento, se identificó el uso de alcohol, el apoyo emocional de amistades y el consuelo en la religión como estrategias comunes. **Concluyeron** que las enfermeras de cuidados intensivos en Ruanda experimentan estrés laboral derivado principalmente de la carga emocional del cuidado y el exceso de trabajo, afrontándolo mediante el apoyo social, la religiosidad y, en algunos casos, conductas evasivas como el consumo de alcohol.

Dimunová et al. (14), en el año 2021 en Slovakia tenían el propósito de “examinar el bienestar personal de las enfermeras en relación con ciertas variables y determinar si este influye en la elección de estrategias de afrontamiento del estrés.” Estudio transversal, no experimental, cuantitativa. La muestra incluyó a 509 enfermeras y se emplearon el Índice de Bienestar Personal - Adulto (PWI-A) y el cuestionario Brief COPE para recopilar datos. Los resultados

mostraron que la percepción subjetiva del bienestar se situó en un rango del 60–70 % (media = 60,85; DE $\pm$ 12,47). Aunque la edad y el estado civil no influyeron significativamente en el bienestar, sí lo hicieron la experiencia laboral y el nivel educativo. **Concluyeron** que el bienestar del personal de enfermería, determinado en parte por su experiencia y formación, influye significativamente en sus estrategias de afrontamiento del estrés.

Sutharshan et al. (15), en el año 2021 en India tuvieron el propósito de “evaluar el nivel de estrés relacionado con el trabajo percibido y las estrategias de afrontamiento entre las enfermeras que trabajan en Unidades de Cuidados Críticos”. Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal con 105 enfermeras, utilizando un cuestionario y la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983). Los resultados mostraron que aproximadamente el 30% experimentaron un alto nivel de estrés percibido, mientras que el 45% un nivel moderado. El 81% mencionó las actividades religiosas como una estrategia común de afrontamiento, el 96 % utilizó el pensamiento positivo y el 70 % empleó la gestión del tiempo. **Concluyeron** que el personal de enfermería en unidades de cuidados críticos experimenta altos niveles de estrés laboral. Se identificaron enfoques emocionales, como el pensamiento positivo y la participación en actividades religiosas, así como estrategias centradas en el problema, como la gestión del tiempo y el apoyo social.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Rosales y Vargas (16), en el año 2023 en Trujillo, tuvo el objetivo de “determinar la relación entre estilos de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés laboral en las enfermeras de la Unidad de cuidados intensivos”. Estudio correlación de enfoque cuantitativo

con una muestra de 36 enfermeras. En la recolección de datos se utilizaron la Escala de Valoración de Estilos de Afrontamiento y la Escala de Valoración del Nivel de Estrés. Los hallazgos mostraron que los estilos de afrontamiento más comunes fueron el centrado en el problema (69,4 %) y el centrado en las emociones (44,4 %). El nivel de estrés más frecuente entre las enfermeras fue el bajo, con un 47,2%. **Concluyeron** que existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento centrados en el problema y en las emociones con el nivel de estrés en las enfermeras.

Cano y Santa Cruz (17), en el año 2023 en Lima, presentaron su estudio con el objetivo de “Determinar la relación entre el nivel de estrés laboral y el afrontamiento del personal de enfermería de un Hospital”. La investigación, fue de tipo cuantitativa correlacional y diseño descriptivo transversal, incluyó a 85 enfermeros de un hospital quienes participaron con el uso de dos cuestionarios. Los resultados mostraron que el 87% presentaba un estrés moderado, un 13% bajo y ninguno alto. En cuanto al afrontamiento, el 65% tenía un nivel moderado, el 20% bajo y el 14% alto. **Concluyeron** que no existió relación entre el nivel de estrés el afrontamiento de las enfermeras, pero si hubo relación entre la dimensión afrontamiento con el nivel de realización personal de manera significativa.

Vásquez (18), en el año 2022 en Cajamarca, tuvo el objetivo de “Determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en el profesional de enfermería del servicio de cirugía de un Hospital en Cajamarca”. Estudio cuantitativo y correlacional incluyó a 25 enfermeras, aplicando el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los resultados mostraron que el 88% experimentó un nivel

medio de estrés y el 12% un nivel alto. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron focalización en la solución del problema, apoyo social y reevaluación positiva. **Concluyó** que existe una relación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, indicando que a un mayor uso de estrategias de afrontamiento reduce el estrés laboral.

Delgado et al. (19), en el año 2021 en Chiclayo, presentó su estudio con el objetivo de “Determinar la relación entre nivel de estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en enfermeras de Cuidados Intensivos de un hospital de Chiclayo.” Estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional incluyó a 25 enfermeros como muestra, y los datos se recolectaron mediante el Inventario de Burnout de Maslach y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Rudolf H. Moos. Los resultados mostraron que el 70% presentó niveles de estrategias de afrontamiento entre alto y medio. En cuanto al estrés, el 32% presentó un nivel bajo, el 40% medio y el 28% alto. La correlación entre las variables, medida con el coeficiente de Spearman (0,995). **Concluyeron** que las técnicas de afrontamiento se relacionan de manera inversa con el estrés, siendo significativa la relación entre ambas variables.

Hanco (20), en el año 2021 en Arequipa, tuvo el objetivo de “Determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en enfermeras del servicio de Cuidados Intensivos”. Estudio descriptivo cuantitativo, con una muestra de 10 profesionales enfermeros. Se emplearon dos cuestionarios. De los resultados se pudo comprobar que el 50 % del personal de enfermería tienen nivel de estrés medio y el otro 50 % bajo, En cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés, se puede ver que en el personal de enfermería el 80 % tienen regulares estrategias. **Concluyo** que la mayoría presentó niveles de estrés medio y bajo, y un

afrontamiento regular, destacando la expresión emocional abierta y la búsqueda de apoyo social, pero no se encontró relación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

El estrés laboral se describe como un conjunto de respuestas emocionales y cognitivas que impactan tanto a nivel físico como conductual en el individuo. Estas respuestas surgen en reacción a las exigencias o presiones experimentadas por la persona en su entorno, ya sea laboral o personal (21).

En el caso del personal de salud, el estrés se manifiesta a través de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando las demandas laborales exceden los recursos disponibles del individuo para enfrentarlas (22). Este estrés surge en situaciones que sobrepasan los límites cognitivos y físicos del personal, dificultando su capacidad para realizar las tareas asistenciales de manera eficiente. Esto resulta especialmente crítico en entornos de emergencia, donde se requiere rapidez y eficacia en la atención a los pacientes (23).

Asimismo, se señala que el estrés laboral es una respuesta del organismo, tanto a nivel físico como emocional, que se presenta cuando el individuo no puede manejar adecuadamente las exigencias externas, como la presión en el trabajo y la complejidad de las tareas, entre otros factores. Estos elementos superan los recursos cognitivos y la capacidad de adaptación del trabajador, generando un desequilibrio (24).

2.2.1.1. Dimensiones de estrés

Reacciones físicas: Cuando el estrés se vuelve crónico e innecesario, los trabajadores pueden sentir fatiga y desarrollar enfermedades dolorosas. Entre los síntomas más frecuentes se incluyen el estrés crónico, irritabilidad, problemas de memoria, ansiedad, insomnio, dolores de cabeza y trastornos gastrointestinales. Estos efectos no solo perjudican la salud física y mental, sino que también afectan la eficiencia en el trabajo (25).

Los factores que contribuyen a esta evaluación abarcan varios indicadores derivados de las propias actividades laborales. Estos incluyen dolores ocasionados por posturas incorrectas o actividades repetitivas que pueden provocar lesiones, así como la fatiga, que se caracteriza por la falta de energía y motivación. Además, los trastornos gastrointestinales, que afectan el sistema digestivo, son comunes y pueden ser causados por el estrés y la presión laboral (26).

Otros signos evaluados en el estrés laboral incluyen trastornos del sueño, que afectan la calidad del descanso y pueden agravar la salud física y mental del trabajador. Un indicador importante es la desesperación, que refleja una alteración severa del estado emocional debido a la frustración, ira o descontento, y se manifiesta como la sensación de incapacidad para hacer frente a las demandas laborales o personales (27).

Reacciones emocionales: El estrés también puede desencadenar problemas emocionales como la culpa, la ansiedad, la tristeza y la negación. Estos sentimientos intensos a menudo surgen debido a la presión continua en el entorno laboral. La sensación de agobio puede convertirse en un factor dominante, y la tendencia a culpar a otros o a uno mismo puede intensificar la carga emocional, afectando negativamente la salud mental y el bienestar general del trabajador (28).

Los elementos de esta evaluación incluyen la preocupación, una emoción comúnmente desencadenada por la incertidumbre sobre el futuro. Esta inquietud es otro signo de emociones negativas que puede afectar el estado mental del trabajador, creando un ciclo de ansiedad y tensión que agrava el estrés laboral. La preocupación constante puede disminuir la concentración y empeorar el rendimiento, lo que impacta negativamente en la salud mental (29).

Reacciones cognitivas: El estrés, dependiendo de la intensidad en la que afecta a cada persona, puede afectar a una o dos funciones cognitivas como la atención o aprendizaje o tener consecuencias más graves como perturbación de recuerdos y pensamientos negativos que hacen que la persona no pueda desarrollar prácticamente ninguna tarea. La ley de Yerkes-Dodson confirma que los niveles tanto altos como bajos de estrés deterioran la memoria. Es decir, los niveles intermedios son los que la facilitan. Es importante prestar atención a cada síntoma del estrés para ponerle solución lo antes posible. (30).

Reacciones conductuales: Entre las reacciones conductuales asociadas al estrés se incluyen la ira intensa, el aislamiento social, reacciones emocionales descontroladas, alteraciones en el apetito como pérdida o aumento temporal, abuso de alcohol, dificultad para descansar, inquietud constante y alteraciones en el comportamiento sexual (31). Cuando el estrés psicológico interfiere con las funciones necesarias para alcanzar metas y emociones, se vuelve perjudicial. El miedo a cometer errores puede llevar a un exceso de autocontrol, generando dudas y afectando la autoestima, lo que también influye negativamente en las interacciones sociales (32).

2.2.2. Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento, propuesto por Lazarus y Folkman en 1984, son recursos a nivel cognitivo y de la conducta que se activan en respuesta de las demandas del entorno (33). De manera similar, el afrontamiento se entiende como un esfuerzo cognitivo-conductual, que se enfocan en liderar, controlar adaptándose a las exigencias que surgen y crean cambios (34).

De igual forma son esfuerzos cognitivos y conductuales para poder lograr un control del entorno considerado como estresante. Una situación se considera estresante cuando se considera potencialmente peligrosa para la integridad física y emocional para la persona. El afrontamiento no es un componente estático de la personalidad, sino que es multidimensional y las personas responden en función de las circunstancias y los factores estresantes (35).

Hacer frente al estrés implica poseer habilidades cognitivas y de conducta desarrollado en un contexto transaccional adaptándose a las demandas de fuentes internas (estados emocionales) o externas (circunstancias estresantes). Recursos que van más allá del tema en sí (36).

2.2.2.1. Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

Resolución de problemas: Esta habilidad implica desarrollar soluciones lógicas y evaluar su implementación de manera adaptativa, cognitiva, y abierta/exploratoria, utilizando diversas habilidades de pensamiento basadas en una observación e identificación precisas del entorno. Las actitudes que promueven la autosuficiencia y el auto empoderamiento permiten a los individuos enfrentar los problemas con racionalidad y tomar decisiones efectivas (37).

Autocrítica: El acto de autoevaluarnos es algo común en todos. Psicológicamente, existen dos enfoques: uno positivo y otro negativo. La naturaleza de este acto depende del diálogo interno que tengamos y de cómo lo empleamos cuando nos criticamos a nosotros mismos (38).

Expresión emocional: Implica que una persona manifieste abiertamente sus sentimientos, lo cual es positivo si se realiza con conciencia de las emociones que está experimentando. Esta estrategia resulta ventajosa cuando se maneja adecuadamente. Además, se observó que las mujeres tienden a utilizar más estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, lo que podría explicarse por su naturaleza (39).

Pensamiento desiderativo: Las ilusiones nos llevan a tomar decisiones y sacar conclusiones basadas en lo que más deseamos, en lugar de comprobar la realidad. Este tipo de pensamiento se basa en las emociones más que en la evidencia. A pesar de las circunstancias, nos aferramos a nuestros sueños y deseos del momento. El problema con las ilusiones es que nos llevan a vivir en un mundo de fantasía, construido a partir de conclusiones erróneas. Cuando la realidad se revela, el castillo de naipes se derrumba, generando frustración y decepción (40).

Apoyo social: Este tipo de apoyo se refiere a la percepción subjetiva de la ayuda que recibimos de otras personas, como la familia, amigos y autoridades (41).

Reestructuración cognitiva: Es una técnica utilizada para identificar y corregir los patrones de pensamiento disfuncionales. Su objetivo es transformar la forma en que

interpretamos nuestras experiencias, corrigiendo pensamientos irracionales que provocan malestar o irritación, y reemplazándolos con pensamientos constructivos que favorezcan un estado positivo. A través de la reestructuración cognitiva, mejoran estos patrones de pensamiento, permitiendo que la persona cuestione creencias pesimistas y tenga formas más saludables de interrelacionar. En esencia, se trata de cambiar nuestra manera de pensar y actuar para disfrutar más de la vida y controlar los aspectos que la dificultan (42).

Evitación de problemas: Este comportamiento implica evitar pensar en los problemas, con la esperanza de que se resuelvan por sí solos, o bien, desviar la culpa a otros. Otros ejemplos de este tipo de afrontamiento incluyen técnicas psicológicas como la negación, abstenerse de realizar actividades que refuercen el problema, ofrecer excusas, consumir drogas o utilizar el buen humor para disminuir el impacto del problema. Este tipo de afrontamiento suele ser inadaptativo, ya que dificulta la aplicación de métodos activos y/o pasivos para resolver los problemas (43).

Retiro social: Se refiere a la falta de conexiones sociales e interacciones regulares con otras personas. Es posible vivir solo sin sentir soledad o aislamiento social, pero también es posible experimentar esa sensación de soledad aun estando rodeado de gente (44).

2.2.3. Teorías de enfermería

Teoría de la adaptación de Callista Roy

La Teoría de la Adaptación de Callista Roy propone que el ser humano es un sistema holístico y adaptativo que interactúa constantemente con su entorno. Según Roy, las personas

responden a estímulos internos y externos mediante mecanismos de afrontamiento que les permiten adaptarse a los cambios. Esta teoría identifica cuatro modos de adaptación: fisiológico, autoconcepto, función de rol e interdependencia. La enfermería, desde esta perspectiva, tiene como objetivo promover respuestas adaptativas que favorezcan la salud y el bienestar del paciente, ayudándolo a enfrentar de manera efectiva los desafíos del entorno (45).

Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem

La Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem sostiene que las personas tienen la capacidad y responsabilidad de cuidar de sí mismas para mantener su salud y bienestar. Esta teoría se basa en la premisa de que el autocuidado es una práctica aprendida y deliberada que los individuos realizan para satisfacer sus necesidades básicas. Orem identifica tres sistemas de enfermería: el sistema totalmente compensador, el parcialmente compensador y el de apoyo-educación, los cuales se aplican según el grado de dependencia del paciente. El rol de la enfermería, entonces, es ayudar al paciente cuando este no puede realizar por sí mismo el autocuidado necesario, promoviendo su independencia y empoderamiento (46).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés en su dimensión reacciones emocionales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés en su dimensión reacciones cognitivas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés en su dimensión reacciones conductuales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Se utilizará el método hipotético deductivo, método que consiste en observar primero las características generales del fenómeno antes de profundizar en los resultados finales y obtener conclusiones específicas (47).

3.2. Enfoque de investigación

Se aplicará el enfoque cuantitativo, este enfoque se basa en el uso de mediciones ordinales y análisis estadísticos para identificar tendencias (48)

3.3. Tipo de investigación

El trabajo es de tipo aplicada porque su finalidad es contribuir activamente a la resolución del problema observado a través de la aplicación de los conocimientos (49).

3.4. Diseño de la investigación

El estudio no experimental; hace referencia a un tipo de investigación en el que el investigador observa y analiza fenómenos o comportamientos sin intervenir ni manipular las variables del estudio (50). Es descriptivo porque tiene el fin de describir las características de una población, fenómeno o situación en un momento determinado

(51). También es de nivel correlacional porque tiene como objetivo analizar la relación entre dos o más variables, determinando si están asociadas y en qué dirección (positiva o negativa), pero sin establecer causalidad (52).

De igual forma es prospectivo, es un tipo de investigación que se realiza para explorar o predecir el futuro en un tema específico (53). También es de corte transversal porque se observa a un grupo de personas o se recopila cierta información, en un momento determinado o en el transcurso de un periodo corto (54).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

Será conformada por 80 profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026.

Criterios de inclusión

- Profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.
- Profesionales de enfermería que estén de acuerdo en colaborar en la investigación y que acepten firmar consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Profesionales de enfermería que no acepten firmar consentimiento informado.
- Profesionales de enfermería de otros servicios diferentes a UCI.
- Profesionales de enfermería que llenen mal los cuestionarios.

Muestra

Es una fracción representativa del total de la población (55). En este caso no se tendrá muestra porque se trabajará con toda la población por ser una cantidad mínima.

Muestreo

Es el muestreo es censal donde todas las unidades de estudio serán evaluadas (56).

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
V1: Estrés	Conjunto de respuestas emocionales y cognitivas que impactan tanto a nivel físico como conductual en el individuo. Estas respuestas surgen en reacción a las exigencias o presiones experimentadas por la persona en su entorno, ya sea laboral o personal (21).	El estrés será medido por un cuestionario de 26 ítems que considera las dimensiones reacciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales.	Reacciones físicas	Fatiga Dolores diversos Desordenes gastrointestinales Desordenes de sueño Desesperación	Ordinal	Alto (96-130) Medio (61-95) Bajo (26-60)
			Reacciones emocionales	Emociones negativas, Preocupación Sentido de humor Apatía, Insatisfecho Irritabilidad		
			Reacciones cognitivas	Inseguridad, Retraimiento social Problemas de concentración y atención, Indecisión		
			Reacciones conductuales	Nerviosismo, Manías, Hábitos alimenticios, Agresividad		
V2: Estrategias de afrontamiento	El afrontamiento, propuesto por Lazarus y Folkman en 1984, son recursos a nivel cognitivo y de la conducta que se activan en respuesta de las demandas del entorno (33).	Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó un cuestionario que constan de 40 ítems, considerando 8 dimensiones	Resolución de problemas	Luchar Esfuerzo	Ordinal	Eficiente. 147-200 puntos Regular 93-146 puntos Deficiente 40-92 puntos
			Autocrítica	Criterio, Responsabilidad Reconocimiento de errores		
			Expresión emocional	Control de las emociones y expresiones		
			Pensamiento desiderativo	Deseos de que todo esté bien No reconocimiento del problema		
			Apoyo Social	Apoyo de familia y amigos		
			Reestructuración cognitiva	Positivismo		
			Evitación de problemas	Evitar pensar o tratar el problema		
			Retirada Social	Desamparo Desanimo Consejos familiares		

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Se recurrirá al cuestionario, utilizado primordialmente con el fin de recopilar información, que consiste en el procedimiento de consultar a los colaboradores. El objetivo principal de esta técnica es obtener mediciones precisas de los conceptos que surgen de un problema de investigación existente (57).

3.7.2. Descripción

a) Instrumento para medir la variable estrés:

El instrumento que se utilizará para medir el “estrés”, será un cuestionario de 26 ítems que considera las dimensiones de; reacciones fisiológicas (5 ítems), reacciones emocionales (10 ítems), reacciones cognitivas (7 ítems), reacciones conductuales (4 ítems) del autor Bedón del año 2023 (58).

Para la calificación de las respuestas se empleará la escala de Likert con la siguiente escala e índice como alternativa de respuesta: Nunca=1, Rara vez=2, A veces=3, Casi siempre=4, Siempre=5. Para medir las variables se utilizará los siguientes niveles:

Alto (96 - 130)

Medio (61 - 95)

Bajo (26 – 60)

b) Instrumento para medir la variable estrategias de afrontamiento:

Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó un cuestionario de Troncos en el 2022 en Perú, que constan de 40 ítems, considerando 8 dimensiones: Resolución de

problemas (5 ítems), Autocrítica (5 ítems), Expresión emocional (5 ítems), Pensamiento desiderativo (5 ítems), Apoyo Social (5 ítems), Reestructuración cognitiva (5 ítems), Evitación de problemas (5 ítems) y Retirada Social (5 ítems), además, fue medido con una escala Likert: 1= En absoluto; 2= un poco; 3= bastante; 4= mucho; 5=totalmente. Con niveles de: 40-92 puntos: deficiente, 93-146 puntos: regular y 147-200 puntos: eficiente (59).

3.7.3. Validación

a) Validación del instrumento 1

El instrumento fue validado por 5 expertos, Según la opinión de jueces, se llegó a delimitar una validez de 76% (58).

b) Validación del instrumento 2

Se realizó la validez de contenido mediante el juicio de expertos, la consulta a 3 expertos en el área; los resultados de dicha evaluación se analizaron mediante la prueba de validez de contenido de Aiken, determinándose que existe una alta concordancia entre los jueces (0.96) (59).

3.7.4. Confiabilidad

a) Confiabilidad del instrumento 1

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la prueba piloto con 10 personas, obteniendo un resultado de 0.909 de alfa de Cronbach (58).

b) Confiabilidad del instrumento 2

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la prueba piloto con 20 personas, obteniendo un resultado de 0.860 de Alfa de Cronbach (59).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Tras recolectar toda información requerida, el siguiente proceder trata en organizarla en una base de datos empleando el programa Microsoft Excel, edición del año 2021. Seguidamente, los datos obtenidos serán examinados mediante el software SPSS versión 26.0, con la finalidad de adquirir tanto resultados descriptivos como inferenciales. Tan pronto como sea procesada la información, se someterán a escrutinios estadísticos que permitirán elaborar tablas y gráficos ilustrativos de los hallazgos del estudio. La presentación cuantitativa de los hallazgos, así como los análisis inferenciales, se estructurarán conforme los niveles de significancia estipulados para corroborar la hipótesis formulada. Para tal propósito, se llevará a cabo la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

3.9. Aspectos éticos

El desarrollo del trabajo considerara los siguientes principios bioéticos según el Colegio de Enfermeros del Perú (60):

El principio de la justicia: Esto implica tratar a todos los participantes con la dignidad, el respeto y la igualdad que merecen sin diferencia alguna.

El principio de la autonomía: La colaboración de los participantes será de carácter voluntario, y la manifestación de su consentimiento informado se plasmará mediante la firma de un documento que ratifique dicha disposición.

El principio de la beneficencia: Los hallazgos del trabajo destacan en la contribución de la mejora del afrontamiento en casos de estrés en el personal de enfermería.

El principio de la no maleficencia: Este trabajo se ejecuta exclusivamente con propósitos educativos y, en virtud de ello, se implementarán todas las acciones precautorias para corroborar que la dignidad y los derechos de las participantes no se vean comprometidos por ninguna omisión o conducta impropia. Del mismo modo, todos los datos recolectados serán tratados bajo estrictas garantías de discreción y confidencialidad.

4.2. Presupuesto

Materiales de Oficina					
Producto	Nombre comercial	Presentación	Cantidad requerida	Precio unitario	Precio total (S/.)
Laptop	Laptop HP	1	1	200	2 000.00
Lapiceros	Faber Castell	1	5	1.5	7.50
Impresiones		1	500	0.1	50.00
USB – 16GB	Skandisk	1	1	35	35.00
Resaltador	Faber-Castell	1	3	2.0	6.0
Empastado		1	5	5	25.00
Anillado		1	5	2	10.00
Hojas Bond		1	500	0.025	12.5
				Sub Total	2 146.00
Comunicaciones, Transporte y Suministro					
Producto		Tipo de gasto	cantidad requerida	Precio unitario	Precio total (S/.)
Internet		Mensual	5	60	300.00
Teléfono		Mensual	5	30	150.00
Servicios		Mensual	5	170	850.00
Pasajes micro		Diario	300	1.50	450.00
Taxi		Diario	3	10	30.00
Alimentos		Diario	150	8	1 200.00
				Sub Total	2 980.00
				Total	5 126.00

Referencias

1. Bosch S., Valipoor S., Alakshendra A., De Portu G., Mohammadigorji S., Rittenbacher D., et al. Coping and caregiving: Leveraging environmental design to moderate stress among healthcare workers in the emergency department setting. *HERD* [Internet]. 2023;16(3):261–77. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/19375867231151243>
2. Soriano G., Seijo A. Estrés laboral en Enfermería de Cuidados Críticos [Internet]. *Rev. SANUM*. [Internet]. 2021 [citado el 14 de abril de 2025]. 5(4) 74-85. Disponible en: https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v5_n4_a9.pdf
3. Chahbounia R., Gantare A. A pilot study to assess the effect of coaching on emergency nurses' stress management. *Nurs Rep* [Internet]. 2023 [citado el 14 de abril de 2025];13(1):179–93. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2039-4403/13/1/19>
4. Al Sabei S., Al-Rawajfah O., AbuAlRub R., Labrague L., Burney I. Nurses' job burnout and its association with work environment, empowerment and psychological stress during COVID-19 pandemic. *Int J Nurs Pract* [Internet]. 2022 [citado el 14 de abril de 2025]; 28(5). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/ijn.13077>
5. Buchan J., Catton H., Shaffer F. Apoyar y retener en 2022 y más allá [Internet]. 2022 [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: https://www.icn.ch/sites/default/files/2023-04/Sustain%20and%20Retain%20in%202022%20and%20Beyond-%20The%20global%20nursing%20workforce%20and%20the%20COVID-19%20pandemic_SP.pdf
6. Hernández E., Medina X. Satisfacción laboral y ausentismo en el personal de enfermería de un hospital público de Monterrey. *Rev Enferm IMSS* [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril de 2025]

- 2025];28(1):37–48. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94017>
7. Crivillero O., Saavedra E., Sánchez R., Alfaro C. Estresores laborales y satisfacción en enfermeras peruanas durante la pandemia de COVID-19. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2022;38(0). [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4398/863>
 8. Zegarra R., Arévalo J., Sánchez R., Zegarra M. Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19. Index Enferm [Internet]. 2020;225–9. 2020 [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <https://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e13056>
 9. Ortiz O., Fuentes M. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima – Perú. Ciencia Latina [Internet]. 2023;7(2):3879-95. 2020 [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5616>
 10. Hernández R., Falconi Y. Satisfacción laboral y síndrome de burnout en personal del servicio de medicina del hospital regional de Ica, 2022. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería] Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2021 Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3069986>
 11. Dantis J., Calibara M., Bulawit A., Garcia H., Gulapa M., Ervite A., et al. Work-related stressors and coping strategies of nurses in a selected tertiary hospital in a city in the Philippines. European Modern Studies Journal [Internet]. 2024 [citado el 14 de abril de 2025];8(1):77–100. Disponible en: <https://lorojournals.com/index.php/emsj/article/view/1106>

12. Bolado G., Ataro B., Gadabo C., Ayana A., Kebamo T., Minuta W. Stress level and associated factors among nurses working in the critical care unit and emergency rooms at comprehensive specialized hospitals in Southern Ethiopia, 2023: explanatory sequential mixed-method study. BMC Nurs [Internet]. 2024;23(1):341. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12912-024-02004-w>
13. Munyanziza T., Bhengu B., Umutoni E., Uwase A. Workplace stressors and coping strategies of intensive care unit nurses at University Teaching Hospitals, in Rwanda. Rwanda J Med Health Sci [Internet]. 2021 [citado el 14 de abril de 2025];4(1):53–71. Disponible en: <https://www.ajol.info/index.php/rjmhs/article/view/205705>
14. Dimunová L., Bérešová A., Kristová J., Mohnyánszki F., Michalková J. Personal wellbeing and stress coping strategies among nurses working at the departments of anesthesiology and intensive care. Pielęgniarstwo XXI Wieku [Internet]. 2021;0(0). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2478/pielxxiw-2021-0012>
15. Sutharshan N., Nufais M., Shrirajanie N., Abdul M., Kisokanth G. Perceived work-related stress and coping strategies among critical care nurses – A preliminary study from Sri Lanka. Int J Occup Saf Health [Internet]. 2021 [citado el 14 de abril de 2025];11(2):95–9. Disponible en: <https://nepjol.info/index.php/IJOSH/article/view/36139>
16. Rosales M., Vargas N. Coping strategies and stress level of nurses in the Neonatology Intensive Care Unit. SCIENDO [Internet]. 2023 [citado el 14 de abril de 2025];26(3):243–8. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/5380>
17. Vásquez D. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en el profesional de enfermería del servicio de cirugía del Hospital Regional Docente de Cajamarca durante la pandemia covid -

- 19, 2021. [Tesis de titulación] Universidad Nacional de Cajamarca; 2022. Disponible en: <http://190.116.36.86/handle/20.500.14074/5251>
18. Delgado N., Morales L Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras de cuidados intensivos del Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo - Chiclayo, 2018. [Tesis Para obtener el título de Segunda Especialidad Profesional “Área del Cuidado de Enfermería – Especialista en Cuidados Intensivos Adulto”] Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9468>
19. Hanco R. Relación entre nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeras de cuidados intensivos pediátricos del Hospital Nacional Carlos Alberto Segúin Escobedo. Arequipa. [Tesis de Especialidad] Universidad Católica de Santa María; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/a06d240b-5ee5-407b-88cc-94005839846e>
20. Cano I., Santa Cruz M. Estrés laboral y nivel de afrontamiento del Personal de Enfermería del Hospital Luis Heysen Inchaustegui EsSalud, 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Universidad Señor de Sipán; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/11670>
21. Madrid Salud. El estrés laboral y su prevención. [Internet] 2018 [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
22. Ccorahua D. Estrés laboral y resiliencia en profesionales de enfermería en el hospital Rezola de Cañete en pandemia COVID-19. Universidad Norbert Wiener; 2023; [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/9417>
23. Alvarez C. Estrés Laboral en Profesionales de Enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital Regional de Amazonas. Universidad Peruana Unión; 2023. [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <http://200.121.226.32:8080/handle/20.500.12840/6916>

24. López J, Méndez Z. Factores relacionados al estrés laboral de enfermeros de emergencia. Huaraz 2020. Universidad César Vallejo; 2021. [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60297>
25. Quispe Y. Nivel de estrés y desempeño laboral de los profesionales de salud del Centro de Salud el Bosque, La Victoria, Chiclayo, 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Chiclayo: Universidad Señor de Sipán; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6475>
26. Instituto Mexicano del Seguro Social. Enfermedades Gastrointestinales. [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril de 2025] <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedades-gastrointestinales#:~:text=Son%20enfermedades%20que%20atacan%20el,algunos%20medicamentos%20que%20las%20provocan.>
27. Cigna. Cómo manejar la ansiedad en el trabajo [Internet]. Cigna. 2022 [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/work-anxiety>
28. Matos M. Nivel de estrés laboral en enfermeras del servicio de emergencia del hospital de Ventanilla. [Tesis de titulación] Lima: Universidad Privada del Norte; 2021. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/28547>
29. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sobrellevando la preocupación [Internet]. Estados Unidos: CDC; 2020 [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://acortar.link/e1zIAa>
30. Cores C. Cómo influye el estrés en el rendimiento cognitivo [Internet]. 2021 [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://ceciliacorespsicologa.es/como-influye-estres-rendimiento-cognitivo/>

31. La Cruz D., Mercedes Y. Estrés laboral y desempeño profesional servicio de emergencia Hospital Nuestra Señora de Las Mercedes Carhuaz 2016. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad de San Martín de Porres; 2018. [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3488>
32. Matos M. Nivel de estrés laboral en enfermeras del servicio de emergencia del hospital de Ventanilla – 2021. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad Privada del Norte; 2021. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/28547>
33. Levenets O, Stepurko T, Polese A, Pavlova M, Groot W. Coping strategies of cancer patients in Ukraine. Int J Health Plann Manage [Internet]. 2019;34(4):1423–38. [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/hpm.2802>
34. Cruz V., Echeverría W. Estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer: Un estudio de centro único. Oncol (Guayaquil) [Internet]. 2022;32(2):169–79. [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33821/632>
35. Mayorga M, Peñaherrera A. Estrategias de Afrontamiento y Calidad de Vida en Pacientes Oncológicos y Cuidadores Primarios. RG [Internet]. 2019;12(1):16-30. [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/16986>
36. Urbano E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. Horiz Cienc;2021; 12(22): 253–62. [citado el 14 de abril de 2025]; Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/1083>
37. Unicef. Misión #4 - Resolución de problemas. Plan 12 - Aprender para transformar. [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril de 2025]; Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/misi%C3%B3n-4-resoluci%C3%B3n-de->

problemas#:~:text=La%20habilidad%20de%20resoluci%C3%B3n%20de,la%20implementaci%C3%B3n%20de%20tal%20soluci%C3%B3n.

38. Castro S. La Autocrítica: ¿Es Positivo Criticarse A Sí Mismo? - IEPP. Instituto Europeo de Psicología Positiva; IEPP. [Internet]. 2021 [citado el 14 de abril de 2025]; Disponible en: <https://www.iepp.es/que-es-la-autocritica/>
39. Salas C. Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP. [Tesis de maestría] Lima: Universidad César Vallejo; 2018. [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21238>
40. Momeñe J, Estévez A, Pérez AM, Olave L, Iruarrizaga I. Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora. *Psicol Conductual* [Internet]. 2021;29(1):29–50. [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.51668/bp.8321102s>
41. Barrera A, Neira M, Raipán P, Riquelme P, Escobar B. Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Rev psicopatol psicol clín* [Internet]. 2019;24(2):105. [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.23676>
42. Rubio N. Las 6 técnicas de la reestructuración cognitiva. *Psicologíaymente* [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril de 2025]; Disponible en: <https://psicologíaymente.com/clinica/tecnicas-reestructuracion-cognitiva>
43. Del Río M. Estilos y estrategias de afrontamiento para el estrés. *Psicólogos PsicoAbreu* [Internet]. 2018 [citado el 14 de abril de 2025]; Disponible en: <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>

44. National Institute on Aging. Soledad y aislamiento social: Consejos para mantenerse conectado. [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril de 2025]; Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectad>
45. Accensi E., Fortuño M., Genís S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Index de Enfermería [Internet]. 2010;19(4):279–82. [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010
46. Naranjo Y, Concepción J., Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem. Gac médica [Internet]. 2017;19(3):89–100. [citado el 14 de abril de 2025] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
47. Carrasco S. Metodología de La Investigación Científica. [Internet]. Lima: Ediciones San Marcos; 2016 [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1_
48. Hernández R, Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
49. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. Perú. 2013.
50. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. Rev medica Sanitas [Internet]. 2018;21(3):141–6. [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289/646>

51. Ortega C. ¿Qué es un estudio observacional? [Internet]. QuestionPro. 2019 [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-un-estudio-observacional/>
52. Dzul M. Diseño No-Experimental. [Internet]. 2013 [citado el 14 de abril de 2025]; Disponible en: <http://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14902>
53. Martínez L, Hernández M. Acerca del carácter retrospectivo o prospectivo en la investigación científica. Medisur [Internet]. 2021 [citado el 14 de abril de 2025];19(2):338–41. Disponible en: <https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4501>
54. Diccionario de cáncer del NCI. Estudio transversal [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://goo.su/ULUZaa>
55. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. Metodología de Investigación. Sexta edición. México D.F.: Mc Graw-Hill Interamericana. 2014.
56. Ortega C. Muestreo probabilístico: Qué es y cuándo utilizarlo [Internet]. QuestionPro. 2020 [citado el 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/como-realizar-un-muestreo-probabilistico/>
57. López P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. España: Universitat Autònoma de Barcelona; 2016 [Consultado el 22 de noviembre de 2024]. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf
58. Bedón F. Estrés Y Desempeño laboral del personal de enfermería en el servicio de emergencia de un hospital de Lima [Tesis de especialidad]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023 Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/fa5d0637-4391-40ab-83a7-42718f35c2d9>

59. Troncos B. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería durante la COVID-19 del hospital de Paita. [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo; 2022
Disponibile en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80464>
60. Lema E. Retos éticos para el investigador en la productividad científica médica. Gac Med Mex [Internet]. 2023 [citado el 14 de junio de 2025];159(3):276–7. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132023000300276

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Estrés y estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
Problema general: ¿Cuál es la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026? Problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos? ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión reacciones emocionales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos? ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión reacciones cognitivas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos? ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión reacciones conductuales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos?	Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Objetivos específicos: Identificar la relación entre el estrés en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Identificar la relación entre el estrés en su dimensión reacciones emocionales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Identificar la relación entre el estrés en su dimensión reacciones cognitivas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Identificar la relación entre el estrés en su dimensión reacciones conductuales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.	Hipótesis general Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026. Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026. Hipótesis Específica Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés en su dimensión reacciones emocionales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés en su dimensión reacciones cognitivas y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés en su dimensión reacciones conductuales y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.	V1: Estrés Reacciones físicas Reacciones emocionales Reacciones cognitivas Reacciones conductuales V2: Estrategias de afrontamiento Dimensiones Resolución de problemas Autocrítica Expresión emocional Pensamiento desiderativo Apoyo Social Reestructuración cognitiva Evitación de problemas Retirada Social	Tipo de investigación: Aplicada Método y diseño de Investigación Método hipotético - Deductivo Diseño de corte transversal, observacional no experimental. Población y muestra 80 profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026 Técnica Encuesta Instrumentos Cuestionario

Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS

INSTRUCCIONES: A continuación, usted encontrará una serie de preguntas que deberá marcar un aspa x la respuesta que considere correspondiente.

Nunca=1

Rara vez=2

A veces=3

Casi siempre=4

Siempre=5

Nº	DIMENSIONES	1	2	3	4	5
REACCIONES FISIOLÓGICAS						
1	Siente que esta fatigado en su jornada laboral					
2	Sufre de dolor de espalda y cuello					
3	Sufre dolores de cabeza					
4	Presenta sensación de ardor en el estómago durante su jornada laboral					
5	Sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño					
REACCIONES EMOCIONALES						
6	Usted al realizar una tarea determinada permanece inquieta(o)					
7	Sufre de decaimiento continuamente					
8	Sufre de ansiedad					
9	Sufre de preocupación constante					
10	Siente que se ha vuelto mal humorado					
11	Siente que ha perdido la empatía					
12	En el desempeño diario se aburre					
13	Se siente desganado					
14	Sufre de irritabilidad ante cualquier situación					
15	Siente que es pesimista					
REACCIONES COGNITIVAS						

16	Siente que no puede asumir responsabilidades					
17	Siente que nadie le toma en consideración cuando dice algo					
18	Sufre de olvidos constantemente					
19	Tiene dificultad para concentrarse					
20	Tiene dificultad para comunicarse con los demás					
21	Tiene dificultad para resolver problemas					
22	Tiene dificultad para tomar decisiones					
REACCIONES CONDUCTUALES						
23	Sufre intranquilidad motora(movimientos continuo de dedos o piernas al estar sentado)					
24	Sufre de algunas manías(rascarse o tocarse las mano cada rato)					
25	Tiene excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito					
26	Tiene reacciones agresivas					

Fuente: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/fa5d0637-4391-40ab-83a7-42718f35c2d9>

CUESTIONARIOS SOBRE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Inventario del Afrontamiento (CSI)

Instrucción:

Piense unos minutos en la situación indicada. Responda la siguiente lista de afirmaciones, basándose en cómo maneja usted esta situación, lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación sugerida y marque el número según corresponda:

1= En absoluto; 2= un poco; 3= bastante; 4= mucho; 5=totalmente

Asegúrese de responder a todas las frases y marcar un solo número en cada una de ellas. Recuerde no hay respuestas correctas o incorrectas; solo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

N°		1	2	3	4	5
	Resolución de problemas					
1	Luché para resolver el problema					
2	Me esforcé para resolver los problemas de la situación					
3	Hice frente al problema					
4	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran					
5	Mantuve mi postura y luché por lo que quería					
	Autocrítica					
6	Me culpé a mí mismo					
7	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché					
8	Me critiqué por lo ocurrido					
9	Me reocriminé por permitir que esto ocurriera					
10	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias					
	Expresión emocional					
11	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés					
12	Expresé mis emociones, lo que sentía					
13	Analice mis sentimientos y simplemente los dejé salir					
14	Dejé desahogar mis emociones					
15	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron					
	Pensamiento desiderativo					
16	Deseé que la situación nunca hubiera empezado					

17	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase					
18	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación					
19	Deseé poder cambiar lo que había sucedido					
20	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes					
	Apoyo Social					
21	Encontré a alguien que escuchó mi problema					
22	Hablé con una persona de confianza					
23	Dejé que mis amigos me echaran una mano					
24	Pasé algún tiempo con mis amigos					
25	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto					
	Reestructuración cognitiva					
26	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente					
27	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas					
28	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían					
29	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo					
30	Me fijé en el lado bueno de las cosas					
	Evitación de problemas					
31	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado					
32	Traté de olvidar por completo el asunto					
33	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más					
34	Me comporté como si nada hubiera pasado					
35	Evité pensar o hacer nada					
	Retirada Social					
36	Pasé algún tiempo solo					
37	Evité estar con gente					
38	Oculté lo que pensaba y sentía					
39	No dejé que nadie supiera como me sentía					
40	Traté de ocultar mis sentimientos					

Anexo 03: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio de investigación. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

Título del proyecto: “Estrés y estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026”.

Nombre del investigador principal:

Propósito del estudio: Determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos.

Participantes: profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Dos de Mayo, 2026.

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

Beneficios por participar: Los participantes del estudio podrán acceder a los resultados de la investigación.

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

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

Remuneración por participar: Ninguna es voluntaria.

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

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

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

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario,

o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al presidente del Comité de Ética de la ubicada en la 4, correo electrónico:

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer pregunta; y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa su aceptación de participar voluntariamente en el estudio. En mentó a ello proporciono la información siguiente:

Documento Nacional de Identidad:

Correo electrónico personal o institucional:

Firma

Anexo 4. Informe de originalidad

16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Trabajos entregados	uwiener on 2024-07-18	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-08-08	<1%
5	Trabajos entregados	uwiener on 2023-09-24	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-06-27	<1%
7	Trabajos entregados	uwiener on 2023-10-16	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-03-16	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2021-11-15	<1%
10	Trabajos entregados	Gitam University on 2022-12-21	<1%
11	Internet	repositorio.unid.edu.pe	<1%