



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

Tesis

El estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia
de un Hospital de lima 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Chupayo Delgado, Gretha Mia

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3536-5961>

Asesora: Mg. Yaya Manco, Elsa Magaly

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1301-2539>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	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,...Gretha Mia Chupayo Delgado egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "**El estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia de un Hospital de lima 2025.**" Asesorado por el docente: Mg. Elsa Magaly Yaya Manco DNI 40558938 ORCID <https://orcid.org/0009-0006-1301-2539> tiene un índice de similitud de **21 (veintiuno) %** con código OID: 14912:599503277 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 1

Gretha Mia Chupayo Delgado
DNI: 75367821

.....
Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado
DNI:



.....
Firma

Elsa Magaly Yaya Manco
DNI: 40558938

Lima, 15.....de...Junio de 2026

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

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

Justificación del Alto Porcentaje de Similitud en Fuentes Primarias 7%

Por medio de la presente, me permito someter a su consideración la justificación técnica y metodológica respecto al porcentaje de similitud en fuentes primarias detectado en el trabajo de investigación presentado por el Lic. Gretha Chupayo, Durante el proceso de revisión con el software Turnitin, se identificó un 21% de similitud total, de los cuales un 7% corresponde a fuentes primarias, superando levemente el límite permitido del 4%. Este informe tiene como objetivo explicar las razones de dicho resultado y detallar las acciones tomadas para mitigar esta situación.

Análisis del Contenido Revisado

Resumen del Trabajo:

Se identificó que el 1% de la similitud proviene del resumen del proyecto. Esta sección presenta una descripción general del estudio y, por su naturaleza, tiende a coincidir con otros trabajos similares. Su redacción responde a la necesidad de comunicar de manera concisa los elementos clave del estudio.

Plantillas Utilizadas:

Redacción de objetivos: Los objetivos fueron formulados empleando plantillas académicas estandarizadas, utilizadas comúnmente para asegurar claridad, coherencia y precisión conceptual.

Diseño Metodológico: De igual manera, el diseño metodológico fue redactado siguiendo una estructura predeterminada. Esto permite mantener la replicabilidad del estudio y cumplir con criterios metodológicos aceptados en la comunidad científica. El uso de estas plantillas contribuyó al aumento del porcentaje de similitud.

Conclusión:

La similitud detectada en fuentes primarias se debe principalmente al uso de estructuras académicas formales y plantillas metodológicas ampliamente aceptadas. No se ha detectado plagio intencional ni copia de contenido sustancial sin atribución. No obstante, se han tomado medidas correctivas, como la revisión y reformulación de secciones específicas para reducir la similitud sin afectar la calidad ni la rigurosidad del contenido académico.

Atentamente

Mg Elsa Magaly Yaya Manco

Dedicatoria

Con mucho cariño dedico esta tesis a mis padres, quienes con su esfuerzo, paciencia y amor me enseñaron a luchar por mis sueños. A ellos, que me motivaron a continuar incluso en los momentos más difíciles.

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios por ayudarme a seguir adelante, a la Universidad por prepararnos profesionalmente, y a la asesora por guiarnos con sus enseñanzas y apoyo constante.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de Tablas.....	vii
Resumen	viii
Abstract.....	ix
Introducción.....	x
CAPITULO I: EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	13
1.1.1. Problema general.....	13
1.1.2. Problema específico	13
1.3. Objetivos de la investigación	13
1.3.1. Objetivo general	13
1.3.2. Objetivo específicos.....	14
1.4. Justificación de la investigación	14
1.4.1. Teórica	14
1.4.2. Metodológica	15
1.4.3. Práctica	15
1.5. Limitaciones de la investigación.....	15
CAPITULO II: MARCO TEORICO.....	16
2.1. Antecedentes.....	16
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	16

2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	17
2.2. Bases Teóricas	19
2.3. Formulación de hipótesis	28
2.3.1. Hipótesis general	28
2.3.2. Hipótesis específicas	28
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....	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.....	29
3.5. Población, muestra y muestreo	30
3.6. Variables y operacionalización.....	32
3.7. Técnicas e instrumento 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	37
3.9. Aspectos éticos	37
CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	38
4.1. Resultados.....	38
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	38
4.1.2. Prueba de hipótesis	43
4.2. Discusión de resultados	49
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	52

5.1. Conclusiones.....	52
5.2. Recomendaciones	53
REFERENCIAS	54
ANEXOS	63
Anexo 1.Matriz de consistencia.....	64
Anexo 2. Instrumentos	66
Anexo 3. Aprobación del Comité de Ética	72
Anexo 4. Formato de consentimiento informado	73
Anexo 5. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos.....	75
Anexo 6. Informe del asesor de Turnitin.....	76

Índice de Tablas

Tabla 1. Tabla cruzada de las variables estrés laboral y estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.	388
Tabla 2. Tabla cruzada de la dimensión eficiencia laboral y la variable estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.....	39
Tabla 3. Tabla cruzada de la dimensión muerte/sufrimiento y la variable estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.	400
Tabla 4. Tabla cruzada de la dimensión relación profesional y la variable estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.	411
Tabla 5. Tabla cruzada de la dimensión interacción emocional y el variable estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.	422
Tabla 6. Prueba de Normalidad	433
Tabla 7. Coeficiente de Spearman para determinar si hay relación entre el Estrés Laboral y el Estilo de Vida Saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025	444
Tabla 8. Coeficiente de Spearman para determinar si hay relación entre la dimensión eficiencia laboral y el Estilo de Vida Saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.....	455
Tabla 9. Coeficiente de Spearman para determinar si hay relación entre la dimensión muerte/sufrimiento y el Estilo de Vida Saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.	466
Tabla 10. Coeficiente de Spearman para determinar si hay relacion entre la dimensión relacion profesional y el Estilo de Vida Saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.	477
Tabla 11. Coeficiente de Spearman para determinar si hay relación entre la dimensión interacción emocional y el Estilo de Vida Saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.	488

Resumen

El presente estudio tuvo como propósito analizar la relacion entre las principales variables

Objetivo: Establecer la relacion existente entre el nivel de estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.

Metodología: La investigacion se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, utilizando el método hipotético deductivo. Asimismo, correspondió a un estudio aplicado, con diseño no experimental y corte transversal. La muestra estuvo integrada por 93 enfermeras. Se emplearon dos instrumentos: El “Cuestionario Nursing Stress Scale” y el “Cuestionario de Estilo de Vida Saludable” altamente validados.

Resultados: Se evidenció que el 71.0 % presenta un estrés laboral medio acompañado de hábitos de vida, por otro lado el 22,6% manifiesta un estrés laboral bajo asociado tambien a un estilo de vida no saludable. En consecuencia el resultado indicó un índice de correlación de -0.486, indicando una relacion negativa moderada.

Conclusiones: Se determinó que existe asociación entre las principales variables

Palabras claves: estrés laboral, estilo de vida saludable, enfermería

Abstract

The purpose of this study was to analyze the relationship between the main variables

Objective: To establish the relationship between the level of work-related stress and healthy lifestyle among emergency nurses at the Ate-Vitarte Hospital, Lima, 2025.

Methodology: The research was conducted using a quantitative approach and the hypothetico-deductive method. It was an applied study with a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 93 nurses. Two instruments were used: the highly validated "Nursing Stress Scale Questionnaire" and the "Healthy Lifestyle Questionnaire."

Results: It was found that 71.0% of participants experienced moderate work-related stress associated with unhealthy lifestyle habits, while 22.6% reported low work-related stress also associated with an unhealthy lifestyle. Consequently, the results indicated a correlation coefficient of -0.486, suggesting a moderate negative relationship.

Conclusions: It was determined that there is an association between the main variables

Keywords: occupational stress, healthy lifestyle, nursing staff

Introducción

Las demandas laborales junto con las conductas saludables representan factores clave que influye negativamente el bienestar físico y emocional del personal de enfermería. Este impacto se acentúa por factores como elevadas altas demandas asistenciales, la sobrecarga del trabajo, exposición constante a situaciones críticas, en este contexto mantener un estilo de vida saludable se vuelve fundamental para afrontar el desgaste profesional y preservar el bienestar integral.

Este estudio busca contribuir a una mejor comprensión de como El estrés en el trabajo tiene impacto en la forma de vivir del personal de enfermería, así como generar recomendaciones orientadas a promover su bienestar y reducir los niveles de estrés en este grupo profesional.

La investigación se estructura en cinco partes: la formulación del problema, el marco teórico, los métodos utilizados, la exhibición y análisis de resultados.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Corresponde a la respuesta emocional caracterizada por sentimientos de preocupacion o tensión frente a circunstancias en el trabajo. La generalidad de las personas experimenta un elevado nivel de estrés en el trabajo, ya que forma parte de la reacción innata por situaciones amenazantes y estímulos. Cuando una persona está estresada, suele ser difícil relajarse o concentrarse; pueden aparecer problemas para dormir, dolores de cabeza, cambios en el apetito (1).

De acuerdo con la OMS, comprende patrones de comportamientos determinados por factores personales, sociales y ambientales. Incluye la realización de actividad física, una alimentacion equilibrada, la adecuada gestion del tiempo libre y la participación en actividades recreativas, entre otros aspectos (2).

La profesión de enfermería juega un papel importante en la atención hospitalaria, los enfermeros asumen responsabilidades que incluyen atención directa al paciente, estos desafíos ocupacionales resultan un aumento de estrés laboral, la tensión en el trabajo, con consecuencias negativas para el bienestar físico y mental. Es esencial tratar las condiciones laborales, como el estrés vinculado con la salud y la productividad de los profesionales, ya que esto afecta la calidad del cuidado al paciente (3).

El estilo de vida del personal de enfermería se ve afectado por factores poco saludables, como la mala alimentación, al sedentarismo, las alteraciones del sueño, la falta de ejercicio eso conlleva a un mal estilo de vida. Existe evidencia de que los profesionales de la salud poseen saber orientado al fomento de estilos de vida saludables y a la prevención de patologías, sin embargo, no toman conciencia sobre ello (4).

Es un derecho fundamental tener un entorno laboral seguro y sano, ya que minimiza la tensión y los conflictos en el ámbito, mejora la fidelización del personal de salud y tienen mejor rendimiento y productividad laboral, y por ende disminuye la tensión laboral (5).

El estrés laboral está presente en todas las profesiones, los trabajadores de la salud son particularmente susceptibles a experimentar mucho estrés y presión en su entorno laboral, es un fenómeno alarmante a nivel mundial ya que afecta al bienestar físico, mental, emocional y psicológico en el personal de salud (6).

Según el Consejo General de enfermería Española (2023) alrededor del 80% del personal sufren estrés laboral que provoca agotamiento físico y mental, asimismo cerca de nueve a diez profesionales se sienten estresados, con agotamiento emocional en su trabajo, que conlleva a sufrir ansiedad, temor, nerviosismo y alteraciones del sueño (7).

Según la Organización mundial de la Salud (2022) la región de África enfrenta una grave inseguridad alimentaria provocada por los conflictos, el cambio climático y el incremento de los precios de los alimentos. Esta situación ha ocasionado altos niveles de desnutrición, escasez de agua potable y el aumento de enfermedades infecciosas. Esta situación genera un alto estrés y provoca un bajo estilo de vida saludable en las personas (8).

El Ministerio de Salud (2023) informa que 7 de 10 personas sufren exceso de peso, ubicando al Perú como el tercer país en Latinoamérica, esto conlleva a una alimentación inadecuada y la poca actividad física, eso afecta al estilo de vida de las personas ya que están propensos a desarrollar enfermedades como: diabetes, hipertensión, problemas de colesterol, enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales (9).

Un estudio realizado en la Clínica Ricardo Palma, evidenció que el personal de enfermería presentó en la variable estrés laboral un nivel medio en la dimensión nutrición con 41.3% y en la variable estilo de vida saludable un nivel moderado con 40.2%. Es esencial que se enfoquen en métodos para prevenir y abordar el estrés en el trabajo, mejorando así su calidad de vida (10).

1.2. Formulación del problema

1.1.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025?

1.1.2. Problema específico

- ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión eficiencia laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión muerte/sufrimiento y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión relación-profesional y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión interacción emocional y el estilo de vida en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.

1.3.2. Objetivo específicos

- Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión eficiencia laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.
- Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión muerte/sufrimiento y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.
- Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión relación-profesional y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.
- Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión interacción emocional y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Este contexto, esta investigación pretende identificar el impacto que ejerce el estrés laboral afecta las costumbres saludables del personal de enfermería. Para este propósito se toma como fundamento el trabajo de la autora nola pender, el cual posee gran relevancia en el ámbito enfermero, incluyendo desde prácticas seguras hasta el fomento de hábitos saludables. Su objetivo es mejorar la salud y prevenir enfermedades apoyándose en el concepto de autoeficacia definido por Nola Pender. Este enfoque permite que las enfermeras comprendan y promuevan actitudes y motivaciones constructivas en los pacientes, resaltando el cuidado bienestar.

1.4.2. Metodológica

En la investigación se desarrolló primero la formulación del problema, lo que posteriormente permitió definir los objetivos del estudio y en consecuencia establecer la hipótesis correspondiente. El estudio es de enfoque cuantitativo. Luego para encuestar, se aplicó cuestionarios validados, destinados a la población específica. Así, la investigación se basó en resultados validados, confiables y respaldados por evidencia científica. Los instrumentos que se utilizó es: “Cuestionario Nursing Stress Scale”, construido y validado por Escriba V, el cual mide el estrés y sus dimensiones relacionadas con el entorno laboral. Asimismo, para medir el estilo de vida saludable, se empleó el “Cuestionario de Estilo de Vida Saludable” validado en Perú por Cynthia Marcos, que permite identificar los hábitos de vida que promueven el bienestar físico y mental del personal de salud.

1.4.3. Práctica

Este estudio en línea se llevó a cabo únicamente entre una población específica, por lo que los resultados obtenidos ayudaran a comprender la conexión con la carga laboral y los hábitos de vida, aportando evidencia científica sobre como las condiciones laborales influyen en la vida del personal de salud. A partir de estos hallazgos, y reconociendo la importancia de resguardar el bienestar del personal de salud, se proponen estrategias para promover su salud física y emocional.

1.5. Limitaciones de la investigación

Cierto modo se destacan la insuficiente disponibilidad en el personal de enfermería, ya que sus horarios rotativos y la carga laboral dificultaron la aplicación de los cuestionarios, pudiendo influir en la disposición o concentración al responder, por otra parte el acceso a información complementaria fue restringido, dado que algunos antecedentes recientes sobre estrés laboral y estilo de vida en enfermería no se encuentran disponibles en bases de datos de libre acceso, lo que limitó la revisión bibliográfica.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Laje desarrollo una investigacion descriptivo en Ecuador (2022), para establecer si el estrés laboral afecta el estilo de vida saludable de 38 enfermeras. Los datos obtenidos reflejaron puntuaciones promedios de 78.9 en turno nocturno, 13.2 turno diurno, 7.9 turno fijos. El estudio concluyo que las actividades laborales afectan los hábitos de la personas y que hay una asociación entre ambas variables (11)

Salinas desarrollo una investigación cuantitativa, transversal y correlacional en Puebla, México (2022), para establecer si la carga laboral afecta los hábitos de vida de 407 enfermeras. Los datos obtenidos reflejaron puntuaciones promedio de 41.15 para el estrés y 83.73 para la calidad de vida. El estudio concluyo que no hay asociación entre el bienestar y el estrés laboral (12).

Zhou et al. (13) en una investigación realizada en China del año 2024 tuvo como finalidad: “Determinar los niveles de estrés en el trabajo y los comportamientos de estilo de vida que promueven la salud”. Realizó un estudio transversal. Aplico a 1565 enfermeras. Los resultados mostraron que el estrés laboral se asocia negativamente con los comportamientos de vida saludable, evidenciando que mayores niveles de estrés reducen la adopción de hábitos saludables. Asimismo, factores como el estado civil, nivel de ingresos, la cantidad de turnos nocturnos mostraron una influencia en los niveles de estrés y en prácticas de vida saludable. Como conclusión, existe una relación negativa entre la tensión en el trabajo y la vida sana.

Silva et al. Desarrollo una investigación cuantitativa, descriptivo, correlacional, diseño no experimental en Brasil (2022), para establecer si el estrés laboral afecta el estilo de vida de 42 enfermeros. Los datos obtenidos reflejaron puntuaciones de 55 para el estilo de vida y 45 para el estrés. El estudio concluyo que hay asociación entre el estrés y el estilo de vida (14)

Albán et al. (15) en Ecuador del año 2024 tuvo como objetivo: “Establecer la influencia del estrés laboral y satisfacción en el trabajo del personal de enfermería”. Este estudio es cuantitativa de tipo no experimental. Aplico a 25 enfermos. Los resultados evidencian que la dimensión cansancio emocional presento un riesgo alto con 80%, un nivel bajo de despersonalización 60%. Conclusión: Se logra un nivel de satisfacción medio, por otra parte se observó un nivel de satisfacción laboral alto.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Heredia desarrollo una investigación cuantitativo, descriptivo, diseño no experimental, transversal en Chiclayo (2024), para establecer si el estrés laboral afecta al estilo de vida de 150 enfermeros. La correlación no se asoció a una prueba estadística que obtuvo 0.139 menor a 0.005. El estudio concluyo que no hay asociación entre el estrés y el estilo (16).

Montes desarrollo una investigación cuantitativo, correlacional en Arequipa (2023), para establecer si el estrés laboral afecta el estilo de vida de 30 enfermeros. Los datos obtenidos reflejaron puntuaciones de 76.7 para el estrés y 56.7 para el estilo de vida. El estudio concluyo que hay asociación entre el estrés en el trabajo y los hábitos saludables (17).

Manco (18) desarrollo una investigacion no experimental, transversal y correlacional en Lima (2022), para establecer si el estrés afecta a los hábitos de vida. Se aplicó a 80 enfermeros. Se evidenció el 71,25% de los encuestados no lleva un hábitos saludables, el 53.75% tienen el nivel elevado de carga laboral. Por lo tanto, se concluye que hay una conexión entre las dos variables.

Jara y Garcia desarrollo una investigacion descriptivo, correlacional en Trujillo (2023), para establecer si el estrés laboral afecta el estilo de vida de 52 personas. Los datos obtenidos reflejaron puntuaciones promedio de 78.8 para el estrés laboral y 38.5 para el estilo de vida. El estudio concluyo que no hay asociación entre el estilo de vida y el estrés (19).

Roman desarrollo una investigacion cuantitativa, diseño no experimental, hipotetico deductivo en Lima (2024), para establecer si el estrés laboral afecta el estilo de vida de 196 personas. Se evidencio que 65.3% mostro un nivel moderado de estrés, y el 70.9% llevaba una vida poco saludable, el estudio concluyo que hay asociación entre el estilo y el estres (20).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrés laboral

2.2.2. Concepto del estrés laboral

Las demandas laborales excesivas pueden originar respuestas físicas y emocionales en los trabajadores cuando estas sobrepasan sus habilidades y los recursos disponibles para enfrentarlas. Este fenómeno, conocido como estrés laboral, se asocia con distintos riesgos psicosociales y puede generar efectos desfavorables en la salud, así como repercusiones sociales y económicas. (21).

2.2.3. Teoría del estrés laboral

Según Hans Selye, en 1926 mencionó la presencia de un síndrome general frente a estímulos perjudiciales, como respuesta a diversas reacciones fisiológicas y conductuales observadas en animales de laboratorio, el cual actualmente se conoce como estrés. Dentro del campo de las ciencias de la salud, este concepto hace referencia a una reacción frente a determinados factores fisiológicos y conductuales que ocurren al enfrentarse a una situación de desafío. Todo lo anterior se origina a partir de estímulos que lo provocan, conocidos como estresores o estímulos estresantes (22).

A partir de este concepto, se puede señalar que el estrés puede llevar a un individuo a vivir una serie de reacciones específicas al enfrentarse a una situación de tensión nerviosa. Este tipo de reacciones puede manifestarse en cualquier momento, impacta directamente a la persona y afecta indirectamente a quienes comparten su vida diaria (en el hogar, el trabajo y la sociedad) (22).

2.2.4. Tipos de estrés laboral

Estrés laboral episódico

Constituye una de las formas más frecuentes de estrés dentro del ámbito laboral. Muchas personas lo han vivido en algún punto de su carrera profesional. Se caracteriza por presentarse en intervalos breves, generalmente asociados a tareas o situaciones que deben resolverse dentro de un plazo específico. Una vez que la actividad concluye, la sensación de estrés suele desaparecer (23).

Estrés laboral crónico

La tensión laboral constante se considera una de las formas más preocupantes de estrés en el ámbito profesional, debido a sus efectos en el corto, mediano y largo plazo. Esta situación aparece cuando ciertos factores estresores se presentan en el trabajo y persisten durante un periodo prolongado, influyendo negativamente en múltiples dimensiones de la vida de la persona (23).

Eustrés o estrés positivo

El Eustrés representa una de las formas más constructivas de tensión laboral que podemos sentir. Este tipo de presión se presenta al abordar y adaptarnos a diferentes factores, como un empleo reciente o una modificación en nuestro camino profesional (23).

Distrés o estrés negativo

El distrés es una forma de estrés negativo en el trabajo que impacta al individuo en los planos emocional, mental y físico. En esta condición, la tensión aumenta hasta el punto de dejar de ser un estímulo útil y transformarse en una carga que dificulta el bienestar de la persona (23).

2.2.5. Principales factores del estrés laboral

- **Sobrecarga de trabajo:** La carga laboral y el tiempo para llevarla a cabo exceden las habilidades del empleado.
- **Subcarga de trabajo:** Cuando la carga laboral se encuentra muy por debajo de la necesaria para mantener el trabajo activo.
- **Conflictividad laboral:** Esto ocurre cuando hay una mala relación con otros socios o sus jefes.
- **Repetitividad:** Cuando solo se realizan tareas repetidas en ciclos cortos de vida.
- **Infrautilización:** Las responsabilidades asignadas no se corresponden con el potencial y las capacidades que posee el trabajador.
- **Condiciones de trabajo deficientes:** Esto incluye frío, calor, humedad, ruido, iluminación escasa, etc.
- **Ambigüedad del rol a desempeñar:** El empleado no tiene claras sus funciones.
- **Incertidumbre por el futuro:** La preocupación por despido o no progresar en la carrera profesional (24).

2.2.6. Prevención del estrés laboral

Las personas pueden reducir o prevenir el estrés laboral tomando algunas medidas:

- Dormir lo suficiente.
- Realizar pequeños descansos durante el horario de trabajo.
- Intentar establecer límites en la carga del trabajo.
- Llevar una alimentación sana y equilibrada.
- Hacer actividad física regularmente.
- Practicar técnicas de autocontrol y relajación, como meditación o yoga (25).

2.2.7. Dimensiones del estrés laboral

a) Dimensión 1: Eficiencia Laboral

Ser eficiente en el ámbito laboral implica ejecutar las tareas de la forma más adecuada posible, empleando el mínimo de tiempo, esfuerzo y recursos para alcanzar el resultado esperado (26).

b) Dimensión 2: Interacción Emocional

Se empleó para representar los factores estresantes relacionados con las emociones asociadas tanto a los pacientes como al personal del entorno laboral (26).

c) Dimensión 3: Relación Profesional

Se utilizó para evidenciar la retroalimentación recibida por parte de administradores y personal en salud en relación con el desempeño o las funciones realizadas en la entidad (26).

d) Dimensión 4: Muerte-Sufrimiento

Se empleó para representar los factores estresados relacionados con el fallecimiento y el dolor que experimentan los pacientes (26).

2.2.8. Estilo de vida saludable

2.2.9. Concepto del estilo de vida saludable

Presenta varios factores que afectan su salud de la persona. A menudo también se le denomina “hábitos de vida” o “modos de vida”. Este concepto incluye diversos elementos, tanto tangibles como intangibles, que influyen en la forma en que una persona vive. Es decir, abarca aspectos físicos y corporales así como componentes psicológicos, emocionales y culturales que resultan fundamentales (27).

Dentro del estilo de vida saludable se consideran factores como las preferencias alimenticias, las actividades que se realizan con regularidad y la práctica frecuente de ejercicio físico, entre otros. Las conductas y rutinas diarias determinan en gran medida el estado de salud individual y constituye uno de los elementos clave que los profesionales de la salud toman en cuenta al diagnosticar enfermedades o trastornos (27).

2.2.10. Teoría del estilo de vida saludable

Según la teoría de Nola Pender, el comportamiento saludable se interpreta como una consecuencia de experiencias previas que han influido en la formación de ciertas conductas. Esto demuestra aspectos importantes en cómo cambia el comportamiento de una persona, sus actitudes y motivaciones para la promoción de la salud (28).

2.2.11. Los tipos de estilo de vida saludable

1. Ejercicio

El ejercicio es esencial para fomentar una buena salud y prevenir riesgos asociados a enfermedades tanto físicas como mentales. La actividad física es vital para el sedentarismo, por lo cual se aconseja realizar un mínimo de 150 minutos de ejercicio a la semana. (29).

2. Alimentación saludable

La alimentación debe ajustarse a la edad, condición física y estado de salud de cada individuo, además debe ser adecuada para cubrir los requerimientos del organismo y mantener un equilibrio nutricional, incorporando todos los grupos de alimentos que aportan nutrientes indispensable. (29).

3. Descansar correctamente

El descanso nocturno constituye un pilar fundamental para la salud, con un nivel de importancia similar a la de una alimentación balanceada o la realización constante de actividad física. Durante el descanso, el cuerpo repara tejidos, almacena nutrientes esenciales para su correcto funcionamiento (29).

4. Mantener una buena higiene

Mantener hábitos de higiene adecuados, como lavarse las manos antes y después, ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades estomacales, cutáneas o transmitir infecciones a otras personas (29).

5. Evitar los hábitos tóxicos

Consumir hábitos tóxicos como beber alcohol o fumar puede causar varias enfermedades hacia el organismo de la persona (29).

2.2.12. Factores que contribuyen a un estilo de vida no saludable

Se da por diversos factores interconectados, que incluye aspectos sociales, económicos y culturales.

- **Factores sociales:** La Interacción con el entorno social puede fomentar comportamientos dañinos, como ocurre con la presión del grupo o las normas sociales. Por ejemplo el consumo de alcohol o tabaco.
- **Factores económicos:** La situación financiera también tiene un impacto importante en las decisiones relacionadas con la salud. Dificulta el acceso a una alimentación equilibrada, a espacios para hacer ejercicio o a servicios médicos de calidad.
- **Factores culturales:** Las costumbres y valores propios de una cultura determinada también pueden moldear los hábitos de vida (30).

2.2.13. Consecuencia física de un estilo de vida no saludable

Las consecuencias físicas se da por:

- **La obesidad:** Suele originarse por una alimentación alta en calorías pero deficiente en nutrientes, combinada con la inactividad física.
- **La falta de ejercicio y una dieta equilibrada:** Provoca trastornos metabólicos y favorece la resistencia a la insulina.
- **Uso de sustancias nocivas:** Como el alcohol y el tabaco, está vinculado con el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo ciertos tipos de cáncer y afecciones hepáticas. Estos comportamientos no solo afectan negativamente al estado físico, sino que también disminuyen la expectativa y calidad de vida (30).

2.2.14. Dimensiones del estilo de vida saludable

a) Dimensión 1: Actividad Física

Es cualquier movimiento corporal que implique un nivel corporal. Esta definición comprende todo tipo de movimiento realizado en el tiempo libre, durante los desplazamientos a distintos lugares o dentro de la jornada laboral. Tanto la actividad física moderada como la intensa contribuyen positivamente a la salud (31).

b) Dimensión 2: Nutrición

Resulta esencial para prevenir factores de riesgos vinculados a la alimentación, así como las enfermedades no transmisibles asociadas a estos (32).

c) Dimensión 3: Recreación

Se refiere al descanso y entretenimiento que permite recuperar energías después de cumplir con las tareas laborales y responsabilidades cotidianas (33).

d) Dimensión 4: Descanso

La dimensión de Descanso es una etapa en la que el cerebro comienza a reactivarse y el cuerpo se restaura, lo que contribuye a un mejor rendimiento en las tareas diarias, enfrentar desafíos y sentir bienestar personal (34).

e) Dimensión 5: Higiene Personal

La dimensión de Higiene Personal ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades y también mejora la apariencia física de una persona; desempeña un papel en lugares donde el acceso a servicios médicos es limitado. Muchas de las afecciones se originan por una higiene inadecuada (35).

f) Dimensión 6: Hábitos Nocivos

La dimensión de Hábitos Nocivos se manifiesta a través de una baja ingesta de frutas y verduras, la ausencia de actividad física, bebidas alcohólicas y sustancias nocivas, afectan a la salud de las personas. Estos hábitos no solo aumentan la probabilidad de padecer enfermedades crónicas y metabólicas como diabetes, afecciones cardíacas, hipertensión, sobrepeso y obesidad, sino que también están afectando negativamente la calidad y esperanza de vida de las personas (36).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la variable 1 y la variable 2

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

- **Hi:** Existe relación significativa entre la dimensión eficiencia laboral del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025.
- **Hi:** Existe relación significativa entre la dimensión muerte/sufrimiento del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025.
- **Hi:** Existe relación significativa entre la dimensión relacion-profesional del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025.
- **Hi:** Existe relación significativa entre la dimensión interacción emocional del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Se empleara al estudio deductivo, lo cual este método la hipótesis científica no surge directamente de la observación, sino que son el resultado de la creatividad humana, aplicada para proponer posibles respuestas a un problema específico (37).

3.2. Enfoque de la investigación

El estudio empleó una perspectiva cuantitativa, caracterizándose por la aplicación de variables susceptibles de medición numérica, además de la observación y evaluación de las unidades de estudio, la implementación de métodos de muestreo y el análisis estadístico (38).

3.3. Tipo de investigación

Con referente al estudio se aplicara el tipo aplicada (39).

3.4. Diseño de la investigación

Respecto al estudio será un no experimental, después tiene un carácter transversal y, por último, es de tipo correlacional. Es una parte esencial del proceso de investigación, pues determina el modelo a seguir para realizarla (40).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

124 enfermeras.

3.5.2. Muestra

93 enfermeras de un Hospital de Lima. La muestra se realizara mediante la siguiente formula:

Donde:

Se reemplaza los datos:

$$N = 124$$

$$Z = 1,96$$

$$e = 1 - p$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

$$n = \frac{124 \times 1.96 \times 0.5 \times 0.5}{0.5 * (124 - 1) + 1.96 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 93$$

3.5.3. Muestreo

El muestreo aleatorio simple es una técnica para seleccionar información hasta completar el tamaño de la muestra (41).

Criterios de inclusión:

- Licenciadas emergencia
- Enfermeros con seis meses en el área
- Enfermeros (as) que se encuentren en actividad laboral durante la recolección de datos
- Enfermeras que participen de forma libre

Criterios de exclusión:

- Enfermeros ausentes durante el estudio
- Enfermeros que laboren fuera del servicio
- Internos, estudiantes
- Encuestas incompletas

3.6. Variables y operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estrés Laboral	Estado de tensión que surge cuando las demandas del trabajo exceden las capacidades del individuo, las cuales desafían su aptitud para enfrentar la situación. (42).	Se utilizara cuestionario “Nursing Stress Scale (NSS)”, que cuenta con 34 ítems y está dividido en 4 dimensiones: eficiencia laboral, muerte/sufrimiento, relación profesional e Interaccion emocional.	-Eficiencia laboral - Muerte y sufrimiento -Relación profesional	-Volumen laboral -Conflictos con la cadena de mando -Ausencia de respaldo -Falta de claridad en el abordaje clínico -Desconocimiento en el uso de equipamiento específico -Pérdida y deterioro significativo del paciente -Tensión en la coordinación con médicos -Desajustes laborales por	Escala de medición: Ordinal	Nivel : -elevado -moderado: -reducido:

					rotaciones hacia areas con déficit de personal.			
				- Interacción emocional	-Limitada formación en enfrentamiento emocional			
Estilo de vida saludable	Según la OMS un estilo de vida saludable se concibe como una manera integral de vivir, determinada por la interacción con las condiciones generales del entorno y los comportamientos individuales determinados por factores socioculturales y	Para evaluar el estilo de vida saludable se utilizara el “Cuestionario de estilo de vida saludable”, que cuenta con 22 items, y está dividido en 6 dimensiones: actividad física, nutrición, recreación,	- Actividad física	- Nutrición	- Practica deportes - Rutinas aeróbicos -Ejercicios físicos	Escala medición: Ordinal	de Saludable: 76 – 110 puntos No saludable: 22 a 75 puntos	
				- Recreación	-Tipo de alimentacion -Organización de los horarios de comida -Frecuencia de ingestas diarias -Participación en actividades sociales -Participación en actividades culturales -Gestion del tiempo libre			

características personales (43).	descanso, higiene, hábitos nocivos.	- Descanso	- Rutina de sueño - Hábitos y costumbres para dormir - Realización de fiestas
		- Higiene	- Aseo personal - Cuidado y presentación personal - Uso de vestimenta adecuada
		- Hábitos nocivos	- Tabaquismo - Ingestión de bebidas alcohólicas - Uso de sustancias psicoactivas - Ingesta de cafeína - Uso de medicamentos sin prescripción

3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La encuesta (44).

3.7.2. Descripción de instrumentos

a) Variable Estrés Laboral

Utilizaron “Nursing Stress Scale (NSS)”. Esta herramienta está compuesta por cuatro ámbitos de evaluación: eficiencia laboral, muerte-sufrimiento, relación-profesional, interacción-emocional (45).

Consta de 34 ítems, se clasifica como alto (69-102), medio (35-68) bajo (0-34), siendo que una puntuación más elevada corresponde a un mayor grado de estrés percibido. Asimismo, brinda cuatro alternativas de respuesta: 0 = nunca, 1 = a veces, 2 = con frecuencia, 3 = muy a menudo (46).

b) Variable Estilo de vida Saludable

El instrumento empleado es el “Cuestionario de estilo saludable” elaborado por Cynthia Marcos Montero, el cual fue validado y evaluado en cuanto a su confiabilidad mediante el juicio de especialistas y una prueba piloto. El instrumento abarca seis áreas: actividad física, nutrición, recreación, descanso, higiene personal, hábitos nocivos (47).

Consta 22 ítems, el rango de puntuaciones es: Saludable (76 – 110) y no saludable (22 a 75). Consta de 5 categorías de respuesta: 1= nunca, 2= casi nunca, 3= algunas veces, 4= casi siempre, 5= siempre (48).

3.7.3. Validación

a) Cuestionario Estrés Laboral

El instrumento “The Nursing Stress Scale (NSS)” cuenta con validez en diferentes países y validado en España por Escriba V. y colaboradores (49).

En el Perú fue validado por Marchena y colaboradores (50).

b) Cuestionario Estilo de Vida Saludable

El instrumento “Estilo de Vida Saludable” fue diseñado por la investigadora Cynthia Marcos, quien lo sometió a procesos de comprobación y fiabilidad mediante la evaluación de especialistas y una prueba piloto en Perú. (51).

3.7.4. Confiabilidad

a) Cuestionario Estrés Laboral

La confiabilidad obtenido para la escala total fue de 0.92%, mientras que en subescalas varió entre 0.83 y 0.49, lo que indica que el instrumento presenta un nivel de confiabilidad moderado (52).

b) Cuestionario Estilo de vida saludable

El coeficiente Alpha de Cronbach obtenido fue 0.76, lo que indica un nivel adecuado de consistencia interna y confirma que es apto para su uso (53).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Asimismo, primeramente se va conseguir los permisos correspondientes de la institución y del centro hospitalario. Una vez autorizado por parte del hospital se llevará a cabo la aplicación del cuestionario coordinando con el jefe de enfermería. Además se va utilizar los programas spss para poder recopilar la información dada. Finalmente, los resultados serán entregados en gráficos y tablas estadísticas, facilitando su análisis e interpretación.

3.9. Aspectos éticos

El proyecto de investigación científica será evaluado conforme a los principios éticos fundamentales, los cuales son:

- **Principio de autonomía:** Hace referencia al derecho de cada individuo a decidir libremente su participación en el estudio, actuando de manera voluntaria respecto a sus acciones.
- **Principio de beneficencia:** Implica actuar en favor del bienestar de los participantes, procurando prevenir o aliviar el daño y brindar beneficios.
- **Principio de no maleficencia:** Establece la responsabilidad de no provocar daño a ninguna persona involucrada en la investigación.
- **Principio de justicia:** Se refiere a otorgar un trato equitativo y adecuado a cada participante, garantizando imparcialidad en marcha (54).

CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Tabla cruzada de las variables estrés laboral y estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.

			Estilo de Vida Saludable		Total
			Saludable	No saludable	
Estrés Laboral	Alto	Recuento	1	1	2
		% del total	1,1%	1,1%	2,2%
	Medio	Recuento	2	66	68
		% del total	2,2%	71,0%	73,1%
	Bajo	Recuento	2	21	23
		% del total	2,2%	22,6%	24,7%
Total		Recuento	5	88	93
		% del total	5,4%	94,6%	100,0%

Referencia: Creación propia del investigador

Interpretacion

El 71,0% del nivel medio de estrés, que es igual a 66 personas, se observa en la tabla 1; estas perciben un estilo de vida poco saludable, asimismo 21 personas representan el 22,6% nivel bajo de estres y perciben el estilo de vida no saludable. Estos hallazgos evidencian una carga significativa de estrés en la población estudiada, lo cual puede afectar su desempeño profesional y bienestar integral.

Tabla 2. Tabla cruzada de la dimensión eficiencia y la variable de un estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital Ate-Vitarte, Lima 2025.

			Estilo de Vida Saludable		Total
			Saludable	No saludable	
Eficiencia Laboral	Alto	Recuento	5	39	44
		% del total	5,4%	41,9%	47,3%
	Medio	Recuento	0	24	24
		% del total	0,0%	25,8%	25,8%
	Bajo	Recuento	0	25	25
		% del total	0,0%	26,9%	26,9%
Total		Recuento	5	88	93
		% del total	5,4%	94,6%	100,0%

Referencia: Creación propia del investigador

Interpretación

En la tabla 2 se evidenció que los 39 personas representa para el 41,9% nivel alto y perciben un estilo de vida no saludable, asimismo 25 personas representan el 26,9% tienen eficiencia laboral bajo y perciben un estilo de vida no saludable.

Tabla 3. Tabla cruzada de la dimensión muerte/sufrimiento y la variable estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.

			Estilo de Vida Saludable		Total
			Saludable	No saludable	
Muerte y Sufrimiento	Alto	Recuento	5	51	56
		% del total	5,4%	54,8%	60,2%
	Medio	Recuento	0	21	21
		% del total	0,0%	22,6%	22,6%
	Bajo	Recuento	0	16	16
		% del total	0,0%	17,2%	17,2%
Total		Recuento	5	88	93
		% del total	5,4%	94,6%	100,0%

Referencia: Creación propia del investigador

Interpretacion

En la tabla 3 se evidenció que 51 personas, correspondientes al 54,8% presentan un nivel alto en la dimensión muerte/sufrimiento y perciben un estilo de vida no saludable, asimismo 21 personas representa el 22,6% tienen muerte/sufrimiento medio y perciben un estilo de vida no saludable.

Tabla 4. Tabla cruzada de la dimensión relación profesional y la variable estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.

			Estilo de Vida Saludable		Total
			Saludable	No saludable	
Relación Profesional	Alto	Recuento	3	41	44
		% del total	3,2%	44,1%	47,3%
	Medio	Recuento	2	27	29
		% del total	2,2%	29,0%	31,2%
	Bajo	Recuento	0	20	20
		% del total	0,0%	21,5%	21,5%
Total		Recuento	5	88	93
		% del total	5,4%	94,6%	100,0%

Fuente: Elaboración propia del investigador

Interpretacion

En la tabla 4 se evidenció que 41 personas representa el 44,1% presentan relacion profesional de nivel alto y perciben un estilo de vida no saludable, asimismo 27 personas representa el 29,0% tienen relacion profesional medio y perciben un estilo de vida no saludable.

Tabla 5.Tabla cruzada de la dimensión interacción emocional y el variable estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.

			Estilo de Vida Saludable		Total
			Saludable	No saludable	
Interacción Emocional	Alto	Recuento	4	40	44
		% del total	4,3%	43,0%	47,3%
	Medio	Recuento	0	34	34
		% del total	0,0%	36,6%	36,6%
	Bajo	Recuento	1	14	15
		% del total	1,1%	15,1%	16,1%
Total		Recuento	5	88	93
		% del total	5,4%	94,6%	100,0%

Referencia: Creación propia del investigador

Interpretacion

En la tabla se demostró que 40 personas constituyen el 43,0%, presentan interacción emocional de nivel alto y perciben un estilo de vida no saludable, asimismo 34 personas representan el 36,6% tienen interacción emocional medio y perciben un estilo de vida no saludable.

4.1.2. Prueba de hipótesis

4.1.2.1. Prueba de normalidad

Tabla 6. Prueba de Normalidad

Variable	N	Kolmogorov-			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés laboral	93	0.122	93	0.004	0.961	93	0.010
Estilo de vida saludable	93	0.115	93	0.020	0.947	93	0.003

Fuente: Elaboración propia del investigador

En la tabla 6, se evidencia que la cantidad de datos supera los 93, por ello, según el criterio estadístico, se aplicó la prueba de Kolmogorov. Posteriormente, se examinó el valor p, y podemos ver al ser menor 0.05, por ende, se determinó que los datos no presentan normalidad. En este contexto, el coeficiente Rho de Spearman es la estadística sugerida para realizar el análisis.

4.1.2.2. Contrastación de Hipótesis

Hipótesis General

Hi: “Existe relación significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Hipótesis Estadística

Ho: “No existe relación significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Hi: “Existe relación significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5 \%$ confiabilidad del 95%

Tabla 7. Coeficiente de Spearman para determinar si existe una vinculación entre la variable 1 y la variable 2

Correlaciones				
			Estres Laboral	Estilo de Vida Saludable
Rho de Spearman	Estres Laboral	Coeficiente de correlación	1,000	-0.486
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	93	93
	Estilo de Vida Saludable	Coeficiente de correlación	-0.486	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	93	93

Fuente: Elaboración propia del investigador

Conclusión

Se confirmó una asociación entre la variable 1 y la variable 2 la cual se obtuvo un coeficiente de rho de spearman de -0.486 (una correlación negativa moderada) y un p-valor de 0.000. Debido a que el valor p es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Hipótesis específica 1

Ho: “No existe relación significativa entre la dimensión eficiencia laboral del estrés laboral con el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Hi: “Existe relación significativa entre la dimensión eficiencia laboral del estrés laboral con el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5 \%$ confiabilidad del 95%

Tabla 8. Coeficiente de Spearman para determinar si existe una conexión entre la variable 2 y la dimensión 1

Correlaciones			Eficiencia Laboral	Estilo de Vida Saludable
Rho de Spearman	Eficiencia Laboral	Coeficiente de correlación	1,000	-0.587
		Sig. (bilateral)	.	0.000
		N	93	93
	Estilo De Vida Saludable	Coeficiente de correlación	-0.587	1,000
		Sig. (bilateral)	0.000	.
		N	93	93

Fuente: Elaboración propia del investigador

Conclusión

Se observó mediante el resultado una correlación negativa moderada entre la dimensión 1 y la variable 2, con un resultado de Spearman de -0.587 y un p-valor de 0.000. Debido a que el valor p fue menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Hipótesis específica 2

Ho: “No existe relación significativa entre la dimensión muerte/sufrimiento del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Hi: “Existe relación significativa entre la dimensión muerte/sufrimiento del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5 \%$ confiabilidad del 95%

Tabla 9. Coeficiente de Spearman para determinar si hay relación entre la variable 2 y la dimensión 2

Correlaciones				
			Muerte y Sufrimiento	Estilo de Vida Saludable
Rho de Spearman	Muerte y Sufrimiento	Coeficiente de correlación	1,000	-0.451
		Sig. (bilateral)	.	0.000
		N	93	93
	Estilo de Vida Saludable	Coeficiente de correlación	-0.451	1,000
		Sig. (bilateral)	0.000	.
		N	93	93

Fuente: Elaboración propia del investigador

Conclusión

El análisis estadístico reveló la existencia de una relación entre la dimensión 2 y la variable 2 con rho de Spearman de -0.451, lo que refleja una correlación negativa moderada, y un valor p de 0.000. Debido a que p es menor a 0,05, se procede a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación.

Hipótesis específica 3

Ho: “No existe relación significativa entre la dimensión relación profesional del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Hi: “Existe relación significativa entre la dimensión relación profesional del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5 \%$ confiabilidad del 95%

Tabla 10. Coeficiente de Spearman para determinar si hay relación entre la variable 2 y la dimensión 3

Correlaciones				
Rho de Spearman	Relación Profesional	Coeficiente de correlación	Relación Profesional	Estilo de Vida Saludable
			1,000	-0.392
		Sig. (bilateral)	.	0.007
		N	93	93
	Estilo de Vida Saludable	Coeficiente de correlación	-0.392	1,000
		Sig. (bilateral)	0.007	.
		N	93	93

Fuente: Elaboración propia del investigador

Conclusión

Los resultados del coeficiente rho de Spearman (-0,392) evidenciaron una asociación negativa débil entre la dimensión 3 y la variable 2, con un nivel de significancia de 0,007. Debido a que el valor p es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y se valida la hipótesis de investigación.

Hipótesis específica 4

Ho: “No existe relación significativa entre la dimensión interacción emocional del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Hi: “Existe relación significativa entre la dimensión interacción emocional del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025”.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5 \%$ confiabilidad del 95%

Tabla 11. Coeficiente de Spearman para determinar si hay relación entre la variable 2 y la dimensión 4

Correlaciones				
			Interacción Emocional	Estilo de Vida Saludable
Rho de Spearman	Interacción Emocional	Coeficiente de correlación	1,000	-0.601
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	93	93
	Estilo de Vida Saludable	Coeficiente de correlación	-0.601	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	93	93

Fuente: Elaboración propia del investigador

Conclusión

Los resultados de rho de Spearman (-0.601) se mostraron una asociación negativa de buena magnitud entre la dimensión 4 y la variable 2, con un nivel de significancia de 0,000. Debido a que el valor p es menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula y se valida la hipótesis de investigación.

4.2. Discusión de resultados

Respecto al propósito general, los hallazgos indican la existencia de una correlación negativa moderada de la variable 1 y la variable 2. Asimismo este hallazgo se alinea con diversos antecedentes internacionales, como el estudio de Laje (11) quien identificó que niveles elevados de estrés laboral se asocian con hábitos poco saludables, tales como actividad física insuficiente, mala alimentación y falta de descanso. De manera similar, Zhou (13) confirmó que hay una asociación entre el estrés y las conductas de vida sana, lo cual concuerda con la tendencia que se observó en los enfermeros que se estudiaron. Asimismo, investigaciones como la de Silva (14) mostraron que altos niveles de estrés se acompañan de una calidad de sueño inadecuada y hábitos poco saludables, reforzando la relación encontrada entre ambas variables.

Estos hallazgos proporcionan información clave en el desarrollo de las intervenciones destinadas a mejorar el bienestar integral, especialmente en el ámbito laboral. La influencia del manejo adecuado del entorno laboral en el bienestar integral es vital para preservar la salud y el rendimiento laboral de estos profesionales. Así, la integración de la teoría de Pender con los resultados de objetivos del contexto nacional e internacional refuerza el argumento de que la gestión del estrés laboral es una parte indispensable del bienestar general del enfermero, y que la promoción de estilos de vida saludables está inextricablemente vinculada con la mitigación del estrés en el entorno hospitalario.

En cuanto a la dimensión eficiencia laboral, presento la relación negativa moderada encontrada con el estilo de vida saludable. Coincide con lo reportado por Silva (14), quienes señalan que la disminución del rendimiento laboral y el desgaste físico se relacionan con la reducción del autocuidado. Este patrón también es consistente con lo expuesto en estudios

internacionales que indican que la sobrecarga laboral y la presión constante afectan la organización del tiempo y la adopción de prácticas saludables.

Estos hallazgos añaden evidencia relevante para subrayar la necesidad de estrategias destinadas a disminuir el estrés laboral, particularmente en el ámbito de la eficiencia, para promover conductas saludables. Como sugieren Manco R. (18) y otros estudios nacionales, disminuir el estrés laboral ayuda a su bienestar integral de los enfermeros y mejora su rendimiento profesional.

En cuanto a la dimensión muerte y sufrimiento, los resultados mostraron una relación negativa moderada con el estilo de vida saludable. Este hallazgo guarda relación con Albán (15) quien reporta que el desgaste emocional que se produce en el trabajo y el duelo, afecta el agotamiento y la pérdida de los hábitos saludables. Dentro de las teorías, la de Pender explica que el desgaste emocional afecta el autocuidado y provoca el establecimiento de conductas de autocuidado poco saludables a manera de afrontamiento. Estas condiciones y resultados hacen evidente la necesidad de la implementación de alguna estrategia de apoyo emocional, con la finalidad de disminuir el impacto de estos factores en el estilo de vida de los enfermeros.

La dimensión relación profesional, muestra una relación negativa baja, aunque significativa. Este hallazgo presenta similitudes con estudios internacionales que indican que, aunque las interacciones profesionales influyen en los niveles de estrés, su impacto sobre el estilo de vida suele ser menor frente a dimensiones más emocionales u operativas. Sin embargo estudios como el de Albán (15) resaltan que factores del entorno laboral, como la satisfacción profesional, también pueden influir en el bienestar general, lo cual sugiere que esta dimensión, aunque menos intensa, no deja de ser relevante.

Por otro lado, la dimensión interacción emocional, presenta la relación negativa más alta con el estilo de vida saludable. Este hallazgo es congruente con los antecedentes internacionales y nacionales que identifican el agotamiento emocional como uno de los factores más determinantes del deterioro del estilo de vida en enfermería. Estudios como los de Zhou (13) que encontró que los factores como el estado civil, nivel de ingresos, la cantidad de turnos nocturnos, aumentando

su nivel de estrés percibido y en prácticas de vida saludable. De igual manera Silva (14) que evidenció que el debilitamiento de los recursos emocionales del personal sanitario es una de las variables que mayor impacto negativo tiene sobre el bienestar integral. Según Pender, el autocuidado se motiva y se condiciona por las actitudes emocionales que el individuo mantenga. Este resultado pone de relieve la necesidad de desarrollar acciones enfocadas en la gestión del estrés emocional en los ambientes hospitalarios.

En relacion con los antecedentes nacionales, los hallazgos muestran coincidencias importantes. Investigaciones como las de Montes (17), Manco (18) y Roman (20) hallaron relacion entre el estrés laboral y estilo de vida, lo cual respalda directamente los resultados del presente estudio. Sin embargo, tambien existe antecedentes como los de Heredia (16) y Jara y Garcia (19), que no hallaron relacion significativa entre ambas variables. Estas diferencias podría deberse a las características propias de cada población, la carga laboral, el tipo de servicio evaluado y los instrumentos aplicados, elementos que afectan los niveles de tensión y el modo en que los empleados adoptan costumbres saludables.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se halló un $p = 0.000 < 0,05$; $r = -0.486$, lo cual una relacion negativa moderada. Esto indica que a mayor nivel de estrés laboral, menor tendencia a mantener un estilo de vida saludable
- La dimensión eficiencia laboral presentó una relación negativa moderada con el estilo de vida saludable ($p = 0.000 < 0,05$; $r = -0.587$). Esto evidencia que una disminucion en la eficiencia laboral se asocia con un deterioro en las prácticas saludable del personal de enfermería.
- La dimensión muerte y sufrimiento mostró una relación negativa moderada con estilo de vida saludable ($p = 0.000 < 0,05$; $r = -0.451$). Esto sugiere que la exposición constante a situaciones críticas influye desfavorablemente en los hábitos saludables de los enfermeros.
- Respecto a la dimensión relación profesional, se identificó una relación negativa baja con el estilo de vida saludable, aunque estadísticamente significativa ($p = 0,007 < 0,05$; $r = -0.392$). Esto indica que, si bien existe relacion, su intensidad es menor en comparacion con las otras dimensiones del estrés laboral.
- La dimensión interacción emocional presentó una relación negativa buena con el estilo de vida saludable ($p = 0.000 < 0,05$; $r = -0.601$). Evidenciando que un mayor desgaste emocional afecta de manera considerable la adopción de hábitos saludables en los enfermeros de emergencia.

5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda que la institución fomente iniciativas constantes enfocadas en la gestión del estrés en el trabajo, a través de talleres, capacitaciones y actividades educativas sobre cómo enfrentar emociones, controlar el estrés, comunicarse efectivamente y administrar el tiempo, con el propósito de promover mejores condiciones para el área de enfermería.
2. Se recomienda que la institución desarrolle acciones que impulsen estilos de vida saludable entre el personal de enfermería, como la realización frecuente de ejercicio, una dieta balanceada, un descanso adecuado y la implementación de pausas activas durante el horario laboral.
3. Se recomienda que la institución promueva un ambiente laboral cooperativo y respetuoso, que incentive la ayuda mutua entre el personal de salud. Mejorar la comunicación y la colaboración en grupo contribuye a disminuir el estrés y potenciar un estilo de vida saludable.
4. Se recomienda que la institución tome conciencia sobre la relevancia del autocuidado como un aspecto vital de su labor. La adopción de estrategias que fomente un balance entre el trabajo laboral y la vida personal beneficiara tanto la salud integral como el rendimiento efectivo del profesional.
5. Se recomienda que la institución establezca sistemas de evaluación continua que faciliten la detección temprana de los niveles de estrés laboral y sus causas relacionadas. Esta información será valiosa para elaborar intervenciones preventivas y mejorar de manera constante la gestión del personal de enfermería.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Internet]. 21 de febrero de 2023 [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. Gerencia asistencial de atención primaria. Estilos de vida. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
3. Navas L., Hurtado W. Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios. Rev Ecuatoriana de ciencia, tecnología e innovación en salud pública. [Internet]. 2023; 7: p. 1- 10. Disponible en: <file:///C:/Users/Computer/Downloads/Impacto+del+estr%C3%A9s+laboral+en+los+profesionales+de+enfermer%C3%ADa+F.pdf>
4. Trejo P., Zorrilla L., Calderón A., Esparza E., Valdez G. Asociación entre calidad de vida laboral y estilo de vida en personal de enfermería. Rev Ciencia Latina Científica multidisciplinar. [Internet]. 2023; 7 (2): p. 5598- 5612. Disponible en : <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5742>
5. Organización Mundial de la Salud. La salud mental en el trabajo. [Internet]. 2 de septiembre de 2024 [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
6. Charzynska E., Habibi A., Mozaffari N., Mirzaei A. Patrones de estrés laboral y sus predictores entre enfermeras de servicios de urgencias y personal de servicios médicos de urgencias en tiempos de crisis: un análisis de perfil latente. Rev BMC. [Internet]. 2023; 98 : p. Disponible en : <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-023-01241-9#citeas>
7. Infobae.El 80% de las enfermeras en España sufre burnout: provoca agotamiento físico y mental. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025].

Disponible en: <https://www.infobae.com/espana/2024/05/12/el-80-de-las-enfermeras-en-espana-sufre-burnout-provoca-agotamiento-fisico-y-mental/>

8. Organización Mundial de la Salud. La OMS intensifica la respuesta a la inminente crisis sanitaria en el gran cuerno de África ante el agravamiento de la inseguridad alimentaria. [Internet]. 30 de junio de 2022 [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/30-06-2022-who-intensifies-response-to-looming-health-crisis-in-the-greater-horn-of-africa-as-food-insecurity-worsens>
9. Ministerio de Salud. Minsa: Nutricionista advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso. [Internet]. 4 de marzo de 2023 [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advienten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
10. Ramirez F. Estilos de vida y su relacion con el estrés laboral del personal de enfermería del área de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, Lima 2024. [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería]. Peru: Universidad Norbert Wiener; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/05109668-db34-477f-8064-d4cc04e9160f>
11. Laje G. Relacion del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. [Tesis para optar el grado de magister en enfermería con mención en enfermería en cuidados críticos]. Ecuador: Universidad Regional Autónoma de los andes; 2022. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/15565/1/UA-MEC-EAC-010-2022.pdf>
12. Salinas D. Estres laboral y calidad de vida en personal de enfermería por niveles de atención en Puebla. . [Tesis para optar el grado de Maestria en Enfermería]. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; 2022. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/b518ba71->

[e700-4949-81e5-247d5a8efdc6/content](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39072938/)

13. Zhou Y, Ye L, Chen X, Zhang J. Factores asociados al estrés laboral y a los comportamientos de promoción de la salud entre el personal de enfermería de urgencias chino: un estudio transversal. *Rev Int J Nurs Pract*. [Internet]. 2024; 30 (6): 13294. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39072938/>
14. Silva A., Dalri R., Eckeli A. Souosa A., Mendes A., Robazzi M. Calidad de sueño, variables personales y laborales y hábitos de vida de enfermeras hospitalarias. *Rev Latino Americana de Enfermagem*. [Internet]. 2022; 30: 3538. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/Ypx9vyWY5WQcjmZg4nkqJVR/?format=pdf&lang=es>
15. Albán E., Pinta A., Albán E., Chicaiza D. Estrés laboral y satisfacción en el trabajo del personal de enfermería. *Rev Científica de Salud*. [Internet]. 2024; 4(4): p. 1-12. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://soeici.org/index.php/biosana/article/view/172/310>
16. Heredia M. Estilo de vida y estrés laboral del personal de enfermería del hospital las mercedes de Chiclayo 2024. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Peru: Universidad Señor de Sipan; 2024. Disponible en: https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/15023/heredia%20sosa%20maria%20isabel.pdf?sequence=1&isallowed=y&fbclid=iwy2xjawlerbvlehrua2flbqixmabicmlketfczm5edei0mmv5rzbwtmptar765vivsinynefbxwjxm0qkpmv10uowrjado78cxghgs5hlihyledctkyrwy_aem_gplphkaqfru44amy3mw_zq
17. Manco R. Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del centro de salud San José, Villa el Salvador, lima 2022. [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f0eb3811-03c7-49a9-bd44-31becde76fbc/content>

18. Jara E., Garcia C. Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima, 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. Disponible en:
<https://repositorio.upao.edu.pe/item/ea50c710-933b-4369-99ed-5966fcd96048>
19. Roman V. Estrés laboral y estilo de vida en el personal de enfermería que trabaja en el Hospital Carlos Lanfranco la Hoz, Puente Piedra, Lima- 2024. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en:
https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c6bbb4c8-4ebf-40a6-b9a7-0a4f81a60112/content?fbclid=iwy2xjawler3rlehua2flbqixmabicmlketfczm5edei0mmv5rzbwtmptar5cco-mqr2bdh-fjpf2_awe9kyy6qq2abk0-ffgabmxp2pjjveq8mqt-mvlsxw_aem_1zhxflemmqzyvyhijixq
20. Buitrago L., Barrera M., Plazas L., Chaparro C. Estrés laboral: una revision de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. Rev Investigacion en salud. [Internet]. 2022; 8(2): p. 131-46. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en:
<https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553>
21. Vallejo R. El estrés laboral y su relacion con la satisfacción laboral: un estudio de caso en una empresa privada de investigacion de mercados en Quito, 2022. [Tesis para Maestria en gestion del talento humano]. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar; 2022. Disponible en:
<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8608/1/T3768-MGTH-Vallejo-El%20estres.pdf>
22. Hrlog. Que tipos de estrés laboral existen. [Internet]. 28 de diciembre 2022 [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en:
<https://hrlog.es/actualidad/que-tipos-de-estres-laboral-existen/>
23. Unir. El estrés laboral y como prevenirlo. [Internet]. 09 de febrero de 2024

- [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://mexico.unir.net/noticias/ingenieria/estres-laboral/#:~:text=Principales%20causas%20del%20estr%C3%A9s%20laboral,avanzando%20en%20la%20carrera%20profesional>.
24. Quirosalud. Estrés laboral. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.quironsalud.com/es/enfermedades-sintomas/estres-laboral>
25. Preciado M, Ambriz A, Enríquez C, Hernández G. Análisis psicométrico de la escala de estrés para profesionales mexicanos de enfermería. Rev Iberoamericana de las Ciencias de la Salud. [Internet]. 2022; 5(10): p. 12-29. Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/35>
26. Concepto.de. Estilos de vida. [Internet]. 7 de marzo de 2025 [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://concepto.de/estilo-de-vida/>
27. Bustamante C., Franco N., Gomez M. Promocion de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira, 2023. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermeria]. Pereira: Universidad del Areandina; 2023. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/73d19bea-28fe-4a6a-806a-335cdb6dc143/content>
28. Shaio.org. Estilos de vida saludable, la clave para una buena vida. [Internet]. 5 de julio de 2024. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.shaio.org/blog/estilos-de-vida-saludable-la-clave-para-una-buena-vida>
29. Terapify. Impacto de un estilo de vida no saludable en tu bienestar. [Internet]. 16 de julio de 2024. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.terapify.com/blog/estilo-de-vida-no-saludable/>
30. OMS. Actividad fisica. [Internet]. 26 de junio de 2024. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

31. OPS. Nutricion. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
32. Concepto.de. Recreación. [Internet]. 15 de febrero de 2023. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://concepto.de/recreacion/>
33. Gimnasiovermont.edu. La importancia del descanso. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.gimnasiovermont.edu.co/la-importancia-del-descanso/>
34. Ivupanda.com. Higiene personal: tipos y conceptos. [Internet]. 11 de mayo de 2024 [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://ivyupanda.com/essays/personal-hygiene-types-and-concept/>
35. Dgvs.mspbs. Hábitos nocivos. [Internet]. 21 de junio de 2023. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://dgvs.mspbs.gov.py/seis-malos-habitos-que-estan-danando-la-salud-de-la-poblacion/>
36. TFGOnline. Que es método hipotetico deductivo. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://tfgonline.es/metodo-hipotetico-deductivo/>
37. Samaniego G. Enfoque, tipo, diseño y método de investigacion.[Internet]. 28 de agosto de 2022. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://miasesordetesis.com/enfoque-tipo-diseno-metodo-de-investigacion/>
38. QuestionPro. Investigacion aplicada. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-aplicada/>
39. Ideascale.com. Que es un diseño de investigacion, definición, tipos, Metodos y ejemplos. [Internet]. 8 de septiembre de 2023. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://ideascale.com/es/blogs/que-es-el-diseno-de-la->

[investigacion/](#)

40. QuestionPro. Muestreo aleatorio simple. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-aleatorio-simple/>
41. Funcionpublica. El estrés laboral. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: https://www1.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938
42. Comunidad.madrid. Estilos de vida. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
43. QuestionPro. Que es un cuestionario. [Internet]. [Consultado el 11 de Julio de 2025]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-un-cuestionario/>
44. Preciado M, Ambriz A, Enriquez C, Hernandez G Análisis psicométrico de la escala de estrés para profesionales mexicanos de enfermería. Rev Iberoamericana de las Ciencias de la Salud. [Internet]. 2016; 5(10): p. 12-29. Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/35>
45. Marcos C. Estilos de vida y síndrome de burnout en profesionales de Enfermería del hospital Guillermo Almenara Irigoyen, 2012. [Tesis para optar el título de licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Ricardo Palma 2012. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/91e5ec0c-5e36-4fb9-9208-daf982bbd5bc>
46. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Regional Moquegua, 2018. [Tesis para optar

- el título de segunda especialidad profesional en emergencia y desastres]. Lima: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna 2020. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/bb9b2d48-cbcd-42ad-b810-f6f9156ba4c3>
47. Escriba V, Mas R, Cardenas M, Perez S. Validación de la escala de estresores laborales en personal de enfermería: The Nursing Stress Scale. Rev Gac Sanit. [Internet]. 1999; 13(3): p. 191-200. Disponible en: <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911199713506>
 48. Marchena C., Medina I. Estrés psicológico en enfermeras de la unidad de cuidados intensivos en hospitales de nivel III. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego, 2013. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/item/7b1b96c5-e1c7-f7ab-e050-010a1c030756>
 49. Marcos C. Estilo de vida y síndrome de Burnout en profesionales de Enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen 2012. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Ricardo Palma, 2012. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/91e5ec0c-5e36-4fb9-9208-daf982bbd5bc>
 50. Escriba V, Mas R, Cardenas M, Perez S. Validación de la escala de estresores laborales en personal de enfermería: The Nursing Stress Scale. Rev Gac Sanit. [Internet]. 1999; 13(3): p. 191-200. Disponible en: <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911199713506>
 51. Marcos C. Estilo de vida y síndrome de Burnout en profesionales de Enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen 2012. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Ricardo Palma, 2012. Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/284/Marcos_cp.pdf

[f?sequence=1&isAllowed=y](#)

52. Ferro M, Molina L, Rodríguez W. La bioética y sus principios. Rev Scielo. [Internet]. 2009, 47(2): p. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652009000200029

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025? Problema específicos -¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión eficiencia laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025? -¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión muerte/sufrimiento y el estilo de vida saludable en los enfermeros de	Objetivo general -Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025. Objetivo específico -Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión eficiencia laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025. -Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión muerte/sufrimiento y el estilo de vida saludable en los enfermeros de	Hipótesis general Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025. Hipótesis específico Hi: Existe relación significativa entre la dimensión eficiencia laboral del estrés laboral con el estilo de vida	Variable 1 Dimensiones: Son 4 dimensiones Variable 2 Dimensiones: Son 6 dimensiones	Método de la investigación - Es deductivo, cuantitativo y aplicada, con diseño no experimental y de corte transversal. Población y Muestra -Son 124 enfermeras del área de emergencias. -La Muestra es de 93 enfermeras.

emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025? -¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión relación-profesional y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025? -¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión interacción emocional y el estilo de vida en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025?	emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025. -Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión relación-profesional y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025. -Identificar la relación que existe entre el estrés laboral en su dimensión interacción emocional y el estilo de vida saludable en los enfermeros de emergencia del hospital ate-vitarte, lima 2025.	saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025. Hi: Existe relación significativa entre la dimensión muerte/sufrimiento del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025. Hi: Existe relación significativa entre la dimensión relacion-profesional del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025. Hi: Existe relación significativa entre la dimensión interacción emocional del estrés laboral con el estilo de vida saludable en enfermeros de emergencias del hospital ate-vitarte, lima 2025.		
---	---	--	--	--

Anexo 2. Instrumentos

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL

A continuación encontrará una serie de situaciones que ocurren de forma Habitual en un servicio de un hospital. Indique, la frecuencia con que estas situaciones le han resultado estresantes en su actual servicio.

	Nunca	Alguna vez	Frecuentemente	Muy frecuentemente
1.-Interrupciones frecuentes en la realización de sus tareas.				
2.-Recibir críticas de un médico.				
3.-Realización de cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes.				
4.-Sentirse impotente en el caso de un paciente que no mejorar.				
5.-Problemas con un supervisor.				
6.-Escuchar o hablar con un paciente sobre su muerte cercana.				
7.-No tener ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) del servicio sobre problemas en el servicio.				
8.-La muerte de un paciente.				
9.-Problemas con uno o varios médicos.				
10.-Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.				

11.-No tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) del servicio.				
12.-Muerte de un paciente con quien has llegado a tener una relación estrecha.				
13.-El médico no está presente cuando un paciente se está muriendo.				
14.-Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.				
15.-Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del Paciente.				
16.-No tener ocasión para expresar a otros compañeros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes (Ej.: pacientes conflictivos, hostilidad, etc.).				
17.-Recibir información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.				
18.-No disponer de una contestación satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente.				
19.-Tomar una decisión sobre un paciente cuando el médico no está disponible.				
20.-Pasar temporalmente a otros servicios con falta de personal.				
21.-Ver a un paciente sufrir.				

22.-Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) de otros servicios.				
23.-Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente al paciente.				
24.-Recibir críticas de un supervisor.				
25.-Personal y turno imprevisible.				
26.-El médico prescribe un tratamiento que parece inapropiado para el paciente.				
27.-Realizar demasiadas tareas que no son de enfermería (Ej.: tareas administrativas).				
28.-No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente.				
29.-Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) del servicio.				
30.-No tener tiempo suficiente para realizar todas mis tareas de enfermería.				
31.-El médico no está presente en una urgencia médica.				
32.-No saber que se debe decir al paciente o a su familia sobre su				

estado clínico y tratamiento.				
33.-No saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado.				
34.-Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.				

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

ITEMS		PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
ACTIVIDAD FISICA	1. Practico deportes (vóley, básquet, futbol, natación).					
	2. Realizo ejercicios en gimnasia o en casa, bailes, aeróbicos.					
NUTRICION	3. Incluyo en mi dieta cereales integrales como trigo, avena, cebada.					
	4. Incluyo en mi dieta proteínas como el pescado pollo, pavo, carne roja magra, huevos.					
	5. Consumo frutas que contienen vitamina C como naranja, fresas, mandarina, etc.					
	6. Consumo verduras que contienen antioxidantes como kiwi, coliflor.					
	7. Consumo azúcares o productos refinados como (dulces, chocolates, helados).					
	8. Respeto mis horarios de alimentación, comiendo siempre a la misma hora.					
	9. Consumo todas mis comidas al día: desayuno, almuerzo, cena y adicionales (media mañana y media tarde).					
RECREACION	10. Realizo actividades sociales como salir en la familia, amigos, o acudir a reuniones sociales.					

	11. Acostumbro realizar actividades culturales como ir al cine, teatro y otros.					
DESCANSO	12. Duermo generalmente mínimo 8 horas diarias.					
	13. Realizo siestas en algún momento del día.					
	14. Después de una guardia nocturna descanso lo suficiente.					
HIGIENE PERSONAL	15. Dedico tiempo necesario cuando realizo el baño.					
	16. Dedico tiempo a mi cuidado corporal mediante masajes, cuidado de los pies.					
	17. Utilizo ropa ajustada o apretada a lo largo del día.					
HABITOS NOCIVOS	18. Consumo cigarrillos durante la semana.					
	19. Consumo algún tipo de bebida que contenga alcohol: cerveza, ron, pisco u otros los fines de semana.					
	20. Consumo energizantes (redbul, gatorade, electrolight, sporade) durante el día.					
	21. Consumo cafeína, gaseosas oscuras (Coca Cola. Pepsi, Kola Real) durante el día.					
	22. Si me enfermo, suelo automedicarme.					

Anexo 3. Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 18 de agosto del 2025.

Autor Responsable:
GRETHA MIA CHUPAYO DELGADO

Exp. N°: 2028-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "EL ESTRÉS LABORAL Y EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ENFERMEROS DE EMERGENCIA DE UN HOSPITAL DE LIMA 2025" Versión Nro. 1, con fecha 13/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
GRETHA MIA CHUPAYO DELGADO

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Avenida Arequipa 440
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3286-3287 Cel. 939513820
Correo: comite.etica@uwieneredu.pe

Anexo 4. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACIÓN

Propósito del estudio

Por medio del presente se le invita a colaborar en una investigación cuyo objetivo es identificar la relación entre el estrés laboral y el estilo de vida saludable. Este estudio es realizado por la estudiante Gretha Mia Chupayo Delgado como parte de su formación profesional en la Universidad Privada Norbert Wiener.

Procedimiento

Leer este documento antes de aceptar participar.

Firmar el consentimiento informado.

Responder la encuesta

Riesgos

No implica riesgos para su salud.

Beneficios

No recibirá beneficios económicos; sin embargo, su participación ayudará a obtener información que podría servir para promover el bienestar y la salud del personal de enfermería. Si lo desea, podrá conocer los resultados generales del estudio.

Costos e incentivos

Participar en la investigación no tiene ningún costo y no se brindará pago o incentivo por su participación.

Confidencialidad

La información que usted aporte será protegida y tratada de forma confidencial.

Derechos del participante

Su colaboración en esta investigación es libre y voluntaria

Para cualquier consulta puede comunicarse con:

Investigadora: Gretha Mia Chupayo Delgado

Teléfono: 938165618

Comité de Ética en Investigación – Universidad Privada Norbert Wiener

Dra. Yenny M. Bellido Fuentes (Presidenta)

Teléfono: +51 924 569 790

Correo electrónico: comite.etica@uwiener.edu.pe

Anexo 5. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

	PERÚ	Ministerio de Salud	Hospital de Lima Este - Vitarte	DIRECCIÓN GENERAL	OFICINA DE DOCCENCIA E INVESTIGACIÓN	"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"
---	-------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------	--------------------------------------	---

Lima, 07 de octubre del 2025

CÓDIGO DE APROBACIÓN: N° 077-2025-CIEI/HLEV

Investigador(es)
Chupayo Delgado Gretha Mia

Asunto: DICTAMEN DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

APROBADO

TÍTULO DEL PROYECTO:

"EL ESTRÉS LABORAL Y EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ENFERMEROS DE EMERGENCIA DE UN HOSPITAL DE LIMA 2025"

Le informamos que su proyecto de referencia ha sido evaluado por el Comité y las opiniones acerca de los documentos presentados se encuentran a continuación:

	N° y/o Fecha Versión	Decisión
PROTOCOLO	Versión 1	Aprobado
CONSENTIMIENTO INFORMADO	Si Aplica	Aprobado

Este proyecto tiene vigencia de octubre 2025 a setiembre del 2026.
En caso de requerir una ampliación, le rogamos tenga en cuenta que deberá enviar al Comité un reporte de progreso al menos 30 días antes de la fecha de término de su vigencia. Lo anterior forma parte de las obligaciones del Investigador las cuales vienen descritas al reverso de esta hoja.

Atentamente,



.....
M.C. SERGIO IVAN ENDO RAMOS
PRESIDENTE DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL DE LIMA ESTE - VITARTE



Av. José Carlos Mariátegui N° 364
Ate, Teléfono 01 – 417-2923
www.hlev.gob.pe

21% 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

- 19%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 19%  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

- 19% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 19% 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.uwienner.edu.pe	7%
2	Trabajos entregados	uwienner on 2023-11-27	4%
3	Internet	hdl.handle.net	3%
4	Trabajos entregados	uwienner on 2024-05-26	2%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	D.A. de Estomatología on 2026-05-07	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-04	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-09	<1%
11	Internet	repositorio.uap.edu.pe	<1%