



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Tesis

Estilos de vida y su relación con el estrés laboral del personal de enfermería del
área de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, Lima 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Ramírez Valle, Flor Diana

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9848-8391>

Asesor: Mg. Mori Castro, Jaime Alberto

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>

Lima – Perú

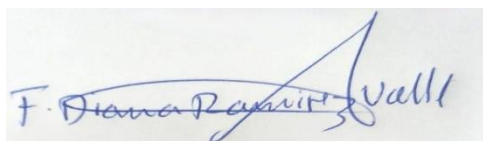
2024

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

Yo, Flor Diana Ramirez Valle egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “ **Estilos de vida y su relación con el estrés laboral del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima 2024**” Asesorado por el docente: Mg. Jaime Alberto Mori Castro DNI 07537045 ORCID <https://orcid.org/000-0003-2570-0401> tiene un índice de similitud de (20%) (veinte) % con código 14912:409791403 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

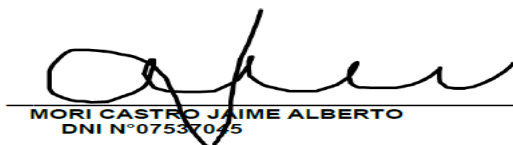
Así mismo:

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



.....
Firma de autor

Nombres y apellidos del Egresado: Flor Diana Ramírez Valle
DNI: 41297649



MORI CASTRO JAIME ALBERTO
DNI N°07537045

.....
Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Jaime Alberto Mori Castro
DNI: 07537045

Lima, 13 de noviembre de 2024

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

Fraseología de uso común



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
Estilos de vida y su relación con el estrés laboral del personal de
enfermería del área de hospitalización de la Clínica Ricardo
Palma, Lima 2024

Tesis

Para optar el Título profesional de
Licenciada en Enfermería

Autora: Ramírez Valle, Flor Diana

Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-9848-8391>

Asesor: Mg. Mori Castro, Jaime Alberto

Código Orcid: <https://orcid.org/000-0003-2570-0401>

LIMA – PERÚ

2024

Tesis

“Estilos de vida y su relación con el estrés laboral del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima 2024”

Línea de investigación:

Salud, enfermedad y ambiente

Asesor: Mg. Mori Castro Jaime Alberto

Código ORCID: <https://orcid.org/000-0003-2570-0401>

DEDICATORIA:

Al creador del universo doy infinitas gracias por orientarme en esta hermosa profesión, y a mi esposo e hijos.

AGRADECIMIENTO:

A los profesores de esta casa de estudios por
brindarme su valioso saber.

JURADO

Presidente: Dr. José Gregorio Molina Torres

Secretario: Mg. Lucimar Josefina Barrios Cabello

Vocal: Mg. Ruby Inés Barreda Paredes

Índice

CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1.Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos.....	4
1.3. Objetivos de la investigación.....	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación de la investigación	6
1.4.1. Teórica.....	6
1.4.2. Metodológica	6
1.4.3. Practica.....	7
1.5. Delimitación de la investigación.....	7
CAPITULO II. MARCO TEORICO	8
2.1. Antecedentes	8
2.2. Base teórica.....	11
2.3. Formulación de hipótesis	18
2.3.1. Hipótesis general.....	18
2.3.2. Hipótesis específicas.....	18
CAPITULO III. METODOLOGIA	20
3.1. Método de la investigación	20
3.2. Enfoque de la investigación.....	20
3.3. Tipo de investigación	20
3.4. Diseño de la investigación	20
3.5. Población, muestra y muestreo	21
3.6. Variables y operacionalización.....	22
Matriz de operacionalización de las variables	23
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	24
3.7.1. Técnica.....	24
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	24
3.7.3. Validación	24
3.7.4. Confiabilidad	25
3.8. Procesamiento y análisis de datos.....	26
Análisis de datos:	¡Error! Marcador no definido.

Aspectos éticos	26
CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS	28
4.1. Resultados.....	28
4.3. Prueba de hipótesis	33
2.3.2. Hipótesis específicas.....	35
4.4. Discusión de resultados	41
CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
5.1. Conclusiones	45
5.2. Recomendaciones	47
REFERENCIAS.....	48
Anexo 1.....	58
Matriz de consistencia	58
Anexo 2:.....	60
Instrumentos de medición	60
Anexo 3:.....	66
Consentimiento Informado	66

Resumen

Objetivo: Analizar la relación del estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024. Metodología, enfoque de estudio cuantitativo, aplicado, no experimental, correlacional, de corte transversal, estudio no probabilístico, muestra compuesta por licenciados/as 39 y técnicos de enfermería 53 que hacen un total de 92 participantes que se encuentra laborando en este centro. Resultados sociodemográficos, siendo la edad de 21 a 30 años 26.1%, de 31 a 40 años 40.2%, de 41 a 60 años 28.3%, más de 60 años 5.4%; sexo: Femenino 84.8%; masculino 15.2 %, estado civil: soltero 51.1%, casado/a 16.3%, conviviente 28.3%, divorciado 2.2%, viudo/a 2.2%. Se muestra que las enfermeras presentan nivel medio de estrés laboral, según las dimensiones: nutrición 41.3%, ejercicio de estilo de vida no saludable 35.9%, responsabilidad en salud del estilo de vida saludable 30.4%, manejo del estrés del estilo de vida saludable 34.8%, soporte interpersonal del estilo de vida saludable 43.5%, la relación del estilo de vida con el estrés laboral, presenta nivel medio de estrés laboral y estilo de vida saludable 40.2%. Referente al resultado de la hipótesis; el coeficiente rho de Spearman es de $-0,112$ lo que indica que la relación entre las variables es inversa y su grado es bajo , por lo tanto se acepta la hipótesis nula, no existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Palabras claves: Nivel estrés, estilo de vida, personal de enfermería

Abstract

Objective: To analyze the relationship of lifestyle with work stress in the nursing staff of the Hospitalization area of the Ricardo Palma Lima 2024 Clinic. Methodology, quantitative study approach, applied, non-experimental, correlational, cross-sectional, non-probabilistic study, sample composed of graduates 39 and nursing technicians 53 making a total of 92 participants who are working in this center. Sociodemographic results, being the age from 21 to 30 years 26.1%, from 31 to 40 years 40.2%, from 41 to 60 years 28.3%, over 60 years 5.4%; sex: Female 84.8%; male 15.2%, marital status: single 51.1%, married 16.3%, cohabiting 28.3%, divorced 2.2%, widowed 2.2%. It is shown that nurses present a medium level of work stress, according to the dimensions: nutrition 41.3%, unhealthy lifestyle exercise 35.9%, health responsibility for healthy lifestyle 30.4%, stress management for healthy lifestyle 34.8 %, interpersonal support of the healthy lifestyle 43.5%, the relationship of lifestyle with work stress, presents a medium level of work stress and healthy lifestyle 40.2%. Regarding the result; Spearman's rho coefficient is $-0,112$, which indicates that the relationship between the variables is inverse and its degree is low, therefore the null hypothesis is accepted, there is no statistically significant relationship between lifestyles and work stress in the nursing staff in the hospitalization area of the Ricardo Palma Lima 2024 clinic.

Keywords: Stress level, lifestyles, nursing staff.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En el estudio de la relación entre estilos de vida y el estrés laboral es importante definir el termino de estrés, el cual podríamos decir que éste es una respuesta fisiológica y psicológica frente a un agente, estímulo u opresor; este fenómeno es regulado por estrategias de afrontamiento que incluye la inteligencia emocional que es la habilidad de reconocer las emociones propias y de las demás personas (1).

Dentro de los estilos de vida se considera a la nutrición, ejercicio, ocio, condición sociocultural y comportamiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2024 determinó que un estilo de vida poco saludable es causa de numerables enfermedades como la obesidad o el estrés; hábitos negativos como el consumo de sustancias toxicas, sedentarismo entre otros (2).

Hay que tomar en consideración que en estos tiempos el estrés ocupa un lugar primordial en la humanidad porque está directamente relacionado con la productividad, repercutiendo seriamente en la economía mundial y que los estilos de vida y el estrés laboral son factores fundamentales a evaluar; porque está estrechamente ligados entre ellos (3).

En África según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2022 manifiesta que está en franco deterioro la seguridad alimentaria; incrementándose por lo tanto la desnutrición, ocasionando problemas en la salud a esto se agrega la falta de agua condicionando las enfermedades transmisibles (4). Esta situación genera en la población un estrés permanente que para sobre vivir cambian sus estilos de vida por lo que esta organización elaboro el proyecto

de estrategia mundial sobre salud medio ambiente-climático; poniendo énfasis en salud mental (5).

Según información del Consejo General de Enfermería española en el año 2023 informa que ocho de cada 10 enfermeros presentaron alto grado de estrés por laborar en ambientes con sobre carga, e inestabilidad laboral, acoso de los superiores y agresiones de parte de los pacientes y familiares dando como resultado ausentismo o renuncia laboral (6) otros estudios en España mencionan que cerca del 80% de enfermeras sufrían de estrés crónico y ansiedad afectando su trabajo con compromiso físico y mental (7).

En los Estados Unidos de Norteamérica en el ámbito de estilos de vida, considera a la obesidad, inactividad física, y la mala nutrición como los principales factores de riesgo de la salud. Se considera que 8.9 millones de los ciudadanos tiene sobre peso u obesidad, siendo factores que ponen en riesgo ya que no desarrollan estilos de vida saludable. A esto se agrega que otros factores estresantes como la violencia armada con serio deterioro de la salud mental de la población norteamericana (8).

En América latina también, los malos hábitos alimenticios generan riesgos para la salud y si las personas mejoraran sus hábitos tendrían mejor calidad de vida. El estrés laboral también es un problema de salud pública ya que este condicionante afectaría seriamente su labor y por ende su productividad. Asquí y col., en el año 2023 en Ecuador Trabajó con ochenta profesionales de la salud y descubrió que el 80% de las personas encuestadas tenían estrés. Estos factores incluían hábitos alimenticios incorrectos, trabajos nocturnos, cargas físicas, psicológicas y complejidades de convivencia en el lugar de trabajo (9).

Ministerio de Salud (Minsa) en el 2023 informa que de diez personas encuestadas siete son obesas ocasionando problema de salud pública. En el Perú los estilos de vida saludables y una buena alimentación juegan un rol importante en la prevención de enfermedades, porque su

desconocimiento y mal uso ha ocasionado que las personas tengan incremento de peso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tan es así que en Latinoamérica ocupamos el tercer lugar (10). A todo esto, se agrega los efectos de la pandemia que afectó seriamente a la salud mental de la población.

El planteamiento del problema es que el estrés se ha presentado hace mucho tiempo en el mundo y que se ha reagudizado por suceso como la pandemia, conflictos bélicos, aspectos climáticos, mala nutrición; originando cambios en los estilos de vida, es decir que toda la humanidad está afectada por la misma por lo que se han intentado solucionar en forma unilateral y no integral como correspondería a pesar de los esfuerzos de las diferentes organizaciones internacionales. En el Perú las políticas de salud son insuficientes y que a pesar de que sus integrantes del sector salud conocen la problemática, no lo cumple a cabalidad.

Es necesario determinar la relación del estilos de vida con el estrés laboral del enfermero del área de hospitalización en este contexto se ha observado que el personal de enfermería en la clínica en estudio se enfrenta a situaciones adversas asociadas a estilos de vida inadecuado y al estrés laboral; evidenciándose en esta población enfermedades no transmisibles como la obesidad, hipertensión arterial, trastornos psicosomáticos, compromiso de salud mental, entre otros; todo esto motivado por sobre carga laboral, carencia de recursos, descanso inadecuado (falta de sueño), nutrición no saludable, ausencia de ejercicios y actividades recreativas; así mismo se agrega un clima de hostilización de sus superiores, maltrato al personal por parte de pacientes y familiares, remuneración no adecuada; todo esto origina ausentismo parcial o total, desgaste emocional y físico, lo que afecta su rendimiento laboral.

En resumen, que el problema fundamental es la influencia del estilo de vida en la generación del estrés laboral por las repercusiones que tiene en el orden económico, social e individual, y que cuya solución es prioritaria y multidisciplinaria en la que deberían intervenir

el sector público a través del Ministerio de Salud, sector privado: clínicas, colegios profesionales: médico, enfermería, nutrición, salud mental, empresas privadas entre otros. A fin de prevenir de forma oportuna, ya que de no hacerlo se puede llegar al agotamiento físico y mental (S. Burnout) siendo dificultoso su solución lo acarrea un elevado costo.

1.2 Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación del estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024?

¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024?

¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024?

¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión manejo de estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024?

¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024?

¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión auto realización con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Analizar la relación del estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión manejo de estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión auto realización con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La temática materia de investigación nos obliga hacer una observación de lo que significa el estrés, hábitos de vida y la repercusión que tiene en una nación; esto se hace énfasis en los profesionales de la salud específicamente en enfermería por su estrecha vinculación con el estrés laboral. Esto ya se había evaluado anteriormente por Dorothea Orem cuyas acciones están dirigidas al cuidado de las personas, respaldados por los antecedentes científicas.

1.4.2. Metodológica

Mantener un estilo de vida saludable especialmente del personal de enfermería mejoran la calidad de vida y lo que permite disminuir riesgos en la salud, la relación de ambas variables con un enfoque hipotético- deductivo, diseño correlacional, no experimental y haciendo uso de instrumentos validados (cuestionarios de Malasch Burnout Inventory y PEPS-I) de Nola Pender que generan un modelo para futuras investigaciones.

1.4.3. Practica

Este estudio tiene evidentemente un fundamento práctico cuyos resultados mejorarían la calidad de vida disminuyendo el estrés en los enfermeros, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles tanto físicas como de salud mental, evitando que puede llegar al S.Burnout, desarrollando estrategias de afrontamiento favoreciendo al trabajador de salud un estilo de vida saludable y por ende mejorando su rendimiento en el trabajo.

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1. Espacial

La evaluación se efectuó en una clínica privada, del departamento; Lima distrito de San Isidro.

1.5.2. Temporal

Este trabajo de investigación se efectuó en el mes de abril del 2024, el cual se culminó en julio del 2024.

Este trabajo actual tiene una duración de tres meses, es decir, desde abril de 2024 hasta julio de 2024, para recopilar datos y así mismo cumplir con los tiempos programados para la investigación.

1.5.3. Espacial

Este estudio se efectuó en la Ricardo Palma Clínica del distrito de San Isidro, Lima.

1.5.4. Población o unidad de análisis

Este trabajo se realizó en las enfermeras/os que están laborando en la Ricardo Palma clínica de Lima 2024.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

2.1.1.A nivel internacional:

Albán et al. (11), en el 2024 realizado en Ecuador, con el objetivo “Establecer la influencia del estrés laboral y satisfacción en el trabajo del personal de enfermería”. Metodología cuantitativa, no experimental. Instrumento Maslach Burnout Inventory para medir el estrés laboral. Muestra 25 enfermeras/os. Resultados: Se evidencio que la dimensión cansancio emocional se presentó con mayor frecuencia de riesgo alto con 80%, seguido de nivel bajo de despersonalización 60%. Conclusión: Existe influencia del estrés laboral en el personal de enfermera.

Muriel et al. (12), en el 2023 en Colombia, con el objetivo” Establecer qué relación existe entre el estrés laboral y la ansiedad en un grupo asistencial de enfermería”. Estudio cuantitativo, transversal, correlacional, no experimental. Muestra, 127 participantes. Método, uso como instrumento cuestionario de Maslach Burnout. Resultado: estrés laboral medio 78.7 %, agotamiento laboral 57.5 %, despersonalización 45.7 %. Resultado: el personal de enfermería presenta ansiedad en grado moderado, graves en el 41.8%. agotamiento con un nivel bajo 57.5, realización personal con un nivel alto de 100, despersonalización con un nivel medio 45.7. Conclusión: Existe estrés laboral en las siguientes dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal); presenta ansiedad en grados moderados, y graves en el 41.8%.

Salinas (13), en el 2022 en México, con el objetivo “Determinar la relación que existe entre estrés laboral y calidad de vida en el personal de enfermería por niveles de atención en Puebla”. Metodología: Estudio transversal, comparativo- correlacional, Muestra: niveles primer (59), segundo (138), y tercero (249). Instrumento: Desequilibrio Esfuerzo Recompensa-

Whoqol-Breff. Resultados: Edad (41 a 65 años 38.1%), sexo: mujer 87%, estado civil (soltero 49.1%). Promedio de estrés laboral 41.15 y calidad de vida 83.73. Conclusión: No hay relación entre las variables.

Silva et al. (14), en el 2022 en Brasil, tuvieron el objetivo “Identificar el estrés laboral y calidad de sueño dentro del estilo de vida de los enfermeros”. Metodología cuantitativa, correlacional, descriptiva, diseño no experimental. Muestra 42 enfermeros. Instrumentos: Para estrés laboral (B. Inventory), y para los estilos de vida, calidad de sueño. Resultado, calidad de sueño inadecuado 64% y estilo de vida deficiente 55%, estrés laboral 45%. Conclusión: Existe relación significativa entre las variables.

Laje et al. (15) en el 2022, en Ecuador, tuvieron el objetivo “Analizar las relaciones de estrés laboral con el estilo de vida saludable en el personal de enfermería”. Estudio, cualitativa, descriptiva. Muestra 106 participantes. Instrumento Escala de “ZUNG, NSS” para estrés laboral. Resultados: El 89% presento estrés, y estilo de vida saludable 66%, no saludable 98%. Conclusión: Existe relación de las variables.

2.1.2.A nivel nacional:

Jara y García (16) en 2023, en Trujillo, con el objetivo “Determinar la relación entre el estilo de vida con el estrés laboral del personal de enfermería”. Estudio descriptivo, correlacional. Muestra, 52 participantes. Método, uso como instrumentos los cuestionarios de Maslach Burnout y PEPS-I Nola pender. Resultando, estilo de vida saludable 61.5%, nivel medio de estrés laboral 78.8%. Conclusión: No existe relación de la variable estilo de vida con el estrés laboral.

Delgado (17) en 2023, en Lima, con el objetivo "Analizar la relación entre el nivel de estrés laboral y el estilo de vida del personal de enfermería en el área de hospitalización".

Estudio, cuantitativo, aplicado, no experimental, correlacional y corte transversal. Muestra, 77 participantes. Método, uso como instrumentos los cuestionarios de Maslach Burnout y PEPS-I Nola Pender. Resultados, de las siguientes dimensiones: desgaste emocional, 27.3%, despersonalización el 31.2%, realización personal 31.2%. El 55.8 % estilo de vida está relacionado con el estrés laboral. Conclusión: Existe relación de las variables de estrés laboral con los estilos de vida.

Manco (18) en 2022, en Lima, con el objetivo “Determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés laboral en el personal de enfermería”. Estudio, aplicado, cuantitativo, diseño no experimental, transversal-correlacional. Muestra 80 participantes. Método, uso como instrumentos los cuestionarios de Maslach Burnout y PEPS-I de Nola pender. Resultado: Dimensiones: nutrición 73.75%, ejercicio 68.75%, responsabilidad en salud 73.75%, manejo de estrés 68.76%, soporte interpersonal 70%, crecimiento personal 76.25%. En general estilos de vida no saludable 71.25%, estrés laboral alto 53.75%. Conclusión: La relación de las variables es inversamente proporcional, con (coeficiente de correlación de -0.537).

León et al. (19) en 2021, en Trujillo con el objetivo de “Identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería”. Estudio cuantitativo, aplicado, transversal, correlacional, no experimental. Muestra 66 participantes. Método, uso como instrumentos los cuestionarios de Maslach Burnout y PEPS-I de Nola Pender. Resultado, estilo de vida saludable 51.51%, en los estilos de vida no saludable 48.48%, las dimensiones estilo de vida saludable ejercicio 51.51%, soporte interpersonal 63.63%, manejo del estrés 65.15%, estilo de vida no saludable de la dimensión nutrición 51.51%, responsabilidad en salud 62.12%, autorrealización 56.06%. Estrés laboral nivel medio 72.72%, bajo 16.66%, alto 10.60%, siendo el promedio estrés laboral 59.09%; estrés laboral según las dimensiones: desgaste emocional 68.18%, despersonalización 59.09%, realización personal

68.18%, se ha encontrado que el 68.18% presenta un nivel medio de estrés. Conclusión: Hay relación inversa de las variables.

Mora y Parián (20) en el 2021, en Lima con el objetivo Determinar el estilo de vida del personal de enfermería. Metodología: Enfoque cuantitativo, tipo básica, descriptivo, diseño no experimental. Muestra: 50 enfermeras. Técnica: encuesta. Instrumento: Nola Pender PEPS-I. Resultado: estilo de vida saludable 96%, no saludable 4% (dimensión nutrición 56% saludable y un 44% no saludable; dimensión ejercicio 92% no saludable y un 8% saludable; dimensión responsabilidad de la salud 80%, no saludable 20%; dimensión: manejo de estrés (no saludable 78%, saludable 22%); dimensión soporte interpersonal (no saludable 24%, saludable 76%), dimensión autoactualización no saludable 12%, saludable 88%). Conclusión: Hay porcentaje elevado de estilo de vida saludable, y un bajo porcentaje de estilo de vida no saludable.

2.2. Base teórica

2.2.1. Variable 1: Estilo de vida

El estilo de vida es una forma de expresión muy amplia que incluye conductas, costumbres influenciadas por su entorno: vivienda, urbanismo, relaciones interpersonales entre otros, lo que refleja actitudes, valores y su visión del mundo; la misma que puede ser voluntaria o no (21). Es decir que el comportamiento y los patrones de conducta de los sistemas socioeducativas como por ejemplo la manera, conducta, características, horas de sueño entre otros y que al conjunto de estos se le denomina hábitos (22) que se pueden definir a los que mantienen la salud y promueven la longevidad o por el contrario que resulten dañinos reduciendo las esperanzas de vida; que se denominan factores protectores y conductas de riesgo respectivamente (23); determinando que el estilo de vida es de un modo determinado adicionado a prácticas cotidianas o hábitos; el consumo de alimentos que se hacen forma

adecuada: alimentos ricos en antioxidantes como frutas, verduras, cereales producen beneficios para la salud por el contrario el consumo de alimentos no recomendables producen enfermedades y acortamiento de vida(24).Este mismo principio es perfectamente aplicable dentro de los cuidados de enfermería Nola pender diseñó y validó el PEPS-I, un instrumento útil en la fase de valoración que permite identificar el compromiso del personal de enfermería con la realización de conductas saludables (25).

Los estilos de vida saludable es el establecer los hábitos de conducta, cultura, ingresos económicos, estructura familiar, edad, habilidad física, entorno doméstico y laboral, son los determinantes para que ciertas formas de vida sean más atractivas y apropiadas los hábitos saludables incluyen ejercicios, deportes, sueño efectivo, alimentación saludable (26)

A continuación, las dimensiones

Dimensiones

Nutrición

Para evaluar esta variable hay que considerar la pirámide alimentaria que comprende todos los grupos de alimentos, así como las cantidades para tener una alimentación sana y equilibrada. Podemos definir nutrición como un proceso de tres fases, siendo la primera el consumo de alimentos y bebidas; la segunda es la descomposición de ésta para obtener los nutrientes y la tercera el pasaje del producto al torrente sanguíneo por ende a todo el organismo (27).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) recomienda trabajar adecuadamente en el sistema alimentario y a través del buen uso de los recursos naturales mediante la recolección, almacenamiento, transporte, transformación y distribución, así como el enseñar a los consumidores a elegir alimentos saludables, es decir,

una buena educación nutricional ya que esta es una fuente de energía de defensa contra las enfermedades, constituyéndose la llamada pirámide alimentaria en la que se precisa qué alimentos son indispensables, así como su porcentaje (28).

Actividad física

Organización Mundial de la Salud (OMS) nos dice que el ejercicio físico produce gasto de energía, las personas en todo el mundo no tienen por costumbre realizar ejercicios; las mujeres son menos activas con el 32 % en comparación con los varones, 23 %; la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad regional y mundial (29).

Organización de las Naciones Unidas (ONU): Su lema” El deporte como instrumento para promover sociedades pacíficas e inclusivas”. Organización Mundial de la Salud (OMS/OPS) y Organización Panamericana de la Salud manifiesta que el ejercicio físico insuficiente es factor que predispone a la persona a la mortalidad por sobrepeso o la obesidad, la misma que se encuentra en aumento en muchos países; si la actividad física fuera adecuada se podrían reducir los riesgos de contraer muchos padecimientos no transmisibles como: accidente cerebro vascular, obesidad, depresión, entre otros (30).

Responsabilidad/salud

Ministerio de Salud (MINS): Reconoce como derecho fundamental la salud; según la política nacional multisectorial de salud al 2023 “Perú, país saludable”; la responsabilidad en salud es compartida por diversos sectores; el Ministerio de Salud como autoridad sanitaria nacional, cuya misión es lograr un sistema de salud articulado, eficaz y eficiente; el sector educación para la formación de hábitos, conductas y estilo de vida de los primeros años de existencia de las personas; en el sector vivienda el saneamiento que es una condición vital para la vida: agua segura y alcantarillado; en el sector de desarrollo e inclusión social apoyo a los

grupos vulnerables; en el sector ambiental para el control de la contaminación del medio ambiente y, por último, el sector transporte con seguridad vial (31).

Manejo del estrés

Una premisa fundamental para el manejo del estrés es aumentar la autoconciencia del personal respecto a sus niveles de estrés o reducir la actividad que genera este. Organizar la rutina laboral, asegurar un lugar tranquilo y cómodo, hacer pausas activas, practicar técnicas de relajación, hacer ejercicio físico, cuidar la alimentación, desconectarse al terminar de trabajar y aprovechar el tiempo libre, el control del estrés no siempre es efectivo para todos, en consecuencia, es fundamental verificar la eficacia de la solución en cada situación a fin de que sea evaluado por el especialista (32).

Soporte interpersonal

Implica el conocimiento de la conducta y creencias o actitudes de los demás, apoyo social, instrumental, emocional concomitantemente está relacionado directamente con las relaciones familiares, laborales, de pareja, amistades (33).

Autoactualización

La autoactualización se refiere al avance más elevadas de sus aspiraciones para el logro de sus metas, sueños, anhelos, la obtención de objetivos modificables; lo cual posibilita la continuidad de sus objetivos trazados durante el tiempo que él o ella crea conveniente a lo largo de su vida (34).

2.2.1. Variable 2: Estrés laboral

Se puede definir que es una respuesta fisiológica y psicológica del sujeto para adecuarse a las tensiones internas y externa en la que hay un desajuste entre el individuo, y su

entorno laboral en la que se manifiesta como malestar y al ser persistente puede comprometer la salud mental (35). En 2022, Organización Mundial de la Salud (OMS) informó: 15 % de los adultos en edad de trabajar padecían un trastorno mental, así mismo se estima que la depresión y la ansiedad causan la pérdida de 12,000 millones de días de trabajo a nivel mundial cada año, lo que resulta en pérdidas de productividad de un billón de dólares al año. En la actualidad, la tensión emocional como uno de los principales males psicológicos, ya que puede afectar a todos los empleados del ámbito de la salud. El estrés daña la salud emocional y el óptimo funcionamiento del organismo, lo que a su vez reduce el rendimiento y productividad en el ámbito laboral (36).

2.2.3. Fisiopatología del estrés

Las tres Fases del estrés

2.2.3.1 Reaccion de alarma

Se caracteriza por la respuesta simpática de lucha o huida con liberación de catecolaminas y el inicio de la respuesta adenocorticotropina que es dependiente del ACTH; es defensiva y antiinflamatoria pero autolimitada; la persona siente (boca seca, dilatación de las pupilas, sudoración, tensión, taquicardia, polipnea, elevación de la presión arterial) con aumento de la síntesis de la glucosa (37).

2.2.3.2 estado de resistencia

Hay adaptación a los estímulos nocivos y persiste el incremento de la actividad del cortisol.

2.2.3.3.3 Estado de agotamiento

Se entra en este estado cuando hay exposición prolongada al estresor caracterizándose por el aumento de la actividad endocrina causando cambios negativos en diferentes sistemas: circulatorio, digestivo e inmunitario que pueden conducir a la muerte (37)

2.2.4.1. Estresores

Factores estresores psicosociales son acontecimientos y cambios en la vida en su entorno personal, familiar, inmediato o social del trabajador. Factores biológicos son procesos o necesidades fisiológicas u orgánicas, ya que generalmente representan estímulos que desencadenan procesos fisiológicos. Factores psicológicos, son juicios individuales, que cualquier estímulo podría ser estresante. Los eventos laborales son eventos relacionados con el trabajo, lo que puede generar estrés en alguna circunstancia. A nivel hospitalario, hay situaciones que aumentan el estrés de los enfermeros y están relacionadas con la carga de trabajo, las malas relaciones interpersonales y las malas decisiones de los administradores hospitalarios, las cuales tienen un impacto negativo en la práctica de enfermería, dificultando su trabajo profesional, incluso el abandono del puesto de trabajo (38).

Afrontamiento del estrés

Las formas de afrontamiento determinan cómo se debe responder en ciertas circunstancias; sin embargo, los estilos son flexibles y se adaptan y responden de manera general. El sistema de afrontamiento es preciso y puntual para llevar mejor el control del estrés. Uno de lo que más destaca es el afrontamiento del control emocional optando por respirar, calmarse e ignorar y realizar actividad física, conversar, meditar; el hecho de buscar la confrontación de las causas es un gran paso para mejorar la situación en el centro de trabajo (39).

2.2.1.2. Dimensiones del estrés laboral

Desgaste emocional

Cuando los trabajadores de salud tienen sobrecarga laboral y están emocionalmente agotados por contacto prolongado con pacientes y familiares, el entorno laboral hostil lleva al agotamiento emocional. Por lo tanto, no solo se refiere a un exceso de esfuerzo, sino también a la exposición a circunstancias desafiantes, conductas emocionales o cognitivas desfavorables en las que la persona experimenta dificultades para restablecerse; la persona adquiere un estado de inmovilidad (40).

Despersonalización o deshumanización

Es cuando la persona manifiesta desesperanza, impotencia, indefensión, aislamiento emocional, depresión, actitudes negativas, insensibilidad, trato impersonal e indiferencia hacia los demás y que cuando experimentan una sensación persistente o repetida de que las cosas que te rodean no son reales y pierden su identidad, se denomina despersonalización. Los individuos experimentan una despersonalización o desrealización temporal durante su existencia (41).

Realización personal

Se trata de la identificación de la persona a través de un sentimiento que puede ser desilusión, fracaso, falta de satisfacción, ausentismo, impuntualidad y el abandono de la profesión. La autorrealización es el hecho de maximizar el potencial de uno mismo para vencer las dificultades y conseguir el bienestar y la plenitud que no solo se circunscribe a uno mismo si no a la proyección hacia los demás (42).

2.2.2.1. Teoría de enfermería

Teoría del modelo de promoción de la salud de Nola Pender

Esta teoría nos permite evaluar el comportamiento saludable que adopta una persona a partir de su experiencia en el medio donde se desplaza buscando el equilibrio de su salud y bienestar previa identificación de aquellos factores que pueden influenciar; enfatiza la promoción de la salud a través del análisis del comportamiento preventivo que adopta la persona y su responsabilidad para tomar decisiones (43).

El modelo de adaptación de Callista Roy

Está basado a que las personas están expuesta a elementos estresantes en diferentes escenarios y que este individuo tiene la capacidad de adaptarse y hacer cambios en su vida y estabilidad es en base a sus recursos que pueda disponer para evitar el desequilibrio físico y mental (44).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

H0: No hay relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión nutrición de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

H2: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión ejercicio de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

H3: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

H4: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

H5: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

H6: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión actualización de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

CAPITULO III. METODOLOGIA

3.1. Método de la investigación

Uso del método hipotético-deductivo; modelo que nos permite describir el método científico, para establecer o crear hipótesis lo que nos permitirá comprobar o refutar los eventos reales de modo que podamos derivar posibles consecuencias. Las declaraciones tienen la calidad de suposiciones y los intentos de refutar o falsificar estas suposiciones para llegar a una conclusión confrontada con los hechos (45).

3.2. Enfoque de la investigación

Métodos cuantitativos, ya que se hará uso de la estadística descriptiva e inferencial se han calculado utilizando los valores numéricos correspondientes analizando con determinación todos los datos recolectados. Para probar hipótesis, desarrollar pruebas teóricas y modelos de comportamiento, se recomienda la recopilación de datos basada en mediciones numéricas y análisis estadísticos (45).

3.3. Tipo de investigación

Investigación aplicada orientada a lograr un conocimiento destinado a procurar soluciones de problemas prácticos por lo que se hará uso del método científico, se describe, analizan o experimentan las variables de estudio, se pretende brindar aporte científico sobre un hecho, es real tangible, observable, medible, reproducible, generalizable, predecible, se toma el mayor número posible de individuos a investigar (46).

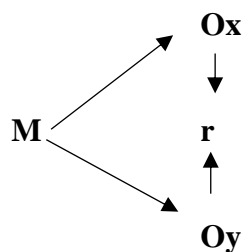
3.4. Diseño de la investigación

El diseño no experimental donde los datos que se recolectarán no serán manipulados ni presentarán algún cambio, de corte transversal porque la información obtenida será

recolectada en un periodo de tiempo propuesto. Según el análisis y alcance de su resultado estudio correlacional mide el grado de relación que existe entre dos variables; permite saber cómo se comportan ambas (47).

A continuación, mediante el esquema propuesto se puede ver de manera gráfica cómo se relacionan las variables:

El diseño es: de estudio correlacional



Donde:

M =Muestra

Ox =Estilo de vida

OY =Estrés laboral

r =Relación entre las variables

El fin de esta investigación es mostrar la relación de los niveles de estilo de vida y el estrés laboral de los enfermeros de la clínica Ricardo Palma tabularemos los hallazgos mediante estadística inferencial.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población de la investigación serán 92 enfermeras y se utilizarán criterios de selección no probabilísticos por conveniencia, siendo los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Personal que tenga más de 90 días en el área de hospitalización.
- Participación voluntaria, firmando el documento de conformidad.

Criterios de exclusión:

- Las enfermeras que tengan menos de 90 días laborando en la clínica Ricardo Palma.
- Personal de enfermería que se niegan a participar en el estudio.

Muestra: Estará conformada por persona de enfermería del área de hospitalización que son 92, siendo considerado una población finita, por lo tanto, la muestra será la totalidad de la población por ser considerada pequeña, por lo tanto, no se requiere un cálculo de muestra (48).

Muestreo: Se efectuará un muestreo de tipo no probabilístico debido a que la muestra será recolectada a conveniencia por el investigador.

3.6. Variables y operacionalización**Variables de estudio:**

V1: Estilo de vida

V2: Nivel de estrés

Matriz de operacionalización de las variables

Título: Estilos de vida y su relación con el estrés laboral del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima 2024”

VARIABLE	Definición conceptual	Definición operacional	dimensiones	indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles y rango)
V1: Estilos de vida	El estilo de vida saludable es la apreciación que tiene una persona de acuerdo a su cultura, valores, normas y creencias (49).	El cuestionario PEPS-I se utiliza para medir estilos de vida del personal de enfermería, un estilo de vida saludable puede disminuir el riesgo de estar seriamente enfermo o morir tempranamente, por lo que es necesario hacer cambios de nuestros hábitos en pro de la salud individual y familiar y social.	Nutrición	Tipos de dieta. Frecuencia de alimentos. Calidad de alimentos.	Ordinal	Estilo de vida saludable de 25 a 48 puntos. Estilo de vida no saludable de 0 a 24 puntos.
			Ejercicios	Tipos de actividad deportivas. Horarios de ejercicios. Frecuencias		
			Responsabilidad en la salud	Asistencias medicas Preocupaciones a la salud Asistencias de programas educativos.		
			Manejo del estrés	Relajaciones Fuentes de las tensiones Meditaciones de los controles de estrés.		
			Soporte interpersonal	Expresiones de problemas. Expresiones de sentimientos. Pasatiempos		
			Auto actualización	Autoestima Optimismo Crecimiento personal		
V2: Nivel de Estrés	Es la presión del entorno laboral que puede provocar hartazgo físico, mental todo esto puede generar un desequilibrio en su vida personal y profesional (50).	Son riesgos psicosociales que afectan al personal tanto a nivel fisiológico, psicológico y conductual.	Agotamiento emocional	Sentimiento de agotamiento laboral. Sentimiento de estar acabados al final de las jornadas. Sentimientos de fatigas ante nuevos días de trabajo. Sentimientos de estrés causados por los trabajos diarios.	Ordinal	Altos: de 15 a 22 puntos Medios: de 8 a 14 puntos. Bajos: de 0 a 7 puntos.
			Despersonalización	Perdidas de interés laborales. Perdidas de entusiasmos laborales. No ser molestados mientras trabajan. Cinismos sobre los valores de trabajos. Duda de las valías de los trabajos.		
			Realización personal	Creencias de tener capacidades en las resoluciones del problema laboral. Sentimientos de contribución de contribuciones eficaces en las organizaciones. Creencias de ser buenos en sus trabajos. Sentimientos de eficacias en el trabajo		

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica usada fue la encuesta para recolectar los datos para la muestra en forma concreta, particular y practica para llevar a cabo la investigación de este tema.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Instrumento Variable Estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender

El cual fue concebido en el año (1996), cuestionario compuesto por 48 preguntas con los 6 aspectos de conductas que promueven la salud: nutrición (6 ítems), ejercicio (5 ítems), autorrealización (13 ítems), manejo de estrés (7 ítems), apoyos interpersonales (7 ítems), responsabilidad de salud (10 ítems). Siendo la valoración más baja 48 y la más alta 192, los estilos de vida mejorarán a medida que aumenta la puntuación (49).

Instrumento Variable Estrés laboral de Maslach, Schaufeli y Leiter (2001)

El cual está constituido por 22 preguntas, contiene las siguientes. Subescalas: agotamiento o cansancio emocional. Se compone de (9 ítems) para evaluar si uno se siente emocionalmente agotado por las demandas del trabajo, (5 ítems) para evaluar cómo cada uno reconoce actitudes frías y distanciadas, realización personal (8 ítems). La valoración más baja es 0 y la valoración más alta es 132 (50).

3.7.3. Validación

Validación interna Estilo de vida

Se realizo un pre test a 30 participantes con el cuestionario estilo de vida Nola P. PEPS-I, dimensiones: nutrición ,832; ejercicio ,833; responsabilidad de salud ,833; manejo

de estrés ,831; soporte interpersonal ,832; autorrealización ,831; se alcanzó alfa de Cronbach 0.833, así mismo la media obtenida alcanzo un valor de 7.017, media de la varianza de los elementos 11.347 y rango de medias de elemento 138.880, rango varianzas de elementos 498.037, el instrumento es fiable.

Estilo de vida validez externa

Pinillo y col., en 2021 en Colombia, en su estudio con 508 estudiantes universitarios aplico el instrumento de estilos de vida (PEPS-I) y obtuvo como resultado 0.94 alfa de Cronbach lo que indico que este instrumento óptimo para su medición (51).

Estrés laboral validación interna

Se realizo un test a 30 participantes con el instrumento de estrés laboral, para las siguientes dimensiones: desgaste emocional ,835, despersonalización ,837, realización personal ,833. Se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.862 con valor fiable, para la media de elementos se alcanzó 7.017, la media de la varianza de elementos 11.347 y rango de medias de elemento 138.880, rango varianzas de elementos 498.037, el instrumento es fiable.

Validez externa:

Jiménez y col., en 2023 en México con el instrumento de Maslach Burnout en su estudio de 211 enfermeras con edades (22 a 60 años) obtuvo una consistencia interna 0.84 y en la factorial confirmatoria de tres elementos 99% de varianza, obteniendo como resultando igual que la original (52).

Banda y col., en 2021, en México en su estudio aplico el instrumento de Maslach Burnout obtuvo los siguientes resultados nivel de confianza es del 95 %, margen de error del 5 %, en las 3 dimensiones obtuvo los siguientes resultados (despersonalización 0.851, agotamiento 0.856, realización personal 0.717) (53).

3.7.4. Confiabilidad

Estilo de vida confiabilidad

El instrumento presento veracidad de 0.977, con una media de 2814 unidades, valor mínimo 1800, valor máximo 3400, rango de medición de 1 a 4 puntos y una fiabilidad del 95 % (51).

Estrés laboral confiabilidad

La fiabilidad del instrumento dio los siguientes resultados alfa de Cronbach 0.953 considerada fiable, media valor 2.036, la media varianza 2.048, promedio de las correlaciones 0.473 (52).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

En esta investigación se estructuro de la siguiente manera: Aprobación del proyecto por la Universidad Norbert Wiener. Aprobación de la Clínica Ricardo Palma con la firma de la directora de la jefatura de enfermería. Para lo mismo se tuvo en cuenta el consentimiento informado del personal de enfermería del área de hospitalización. Aplicación del instrumento aproximadamente 20 minutos para cada variable. Así mismo se usó el programa Microsoft Excel (almacenamiento de datos) traslado de la información al programa SPSS versión 25 para ser procesado, editar etiquetas y valores para cada pregunta. Lo que se busca es analizar los datos descriptivos, que lo representaremos en las tablas; así mismo se realizó la verificación de hipótesis por el análisis inferencial para la correlación de las variables usando la prueba de Rho de Spearman.

3.9. Aspectos éticos

Tomándose en cuenta lo que recomienda la bioética aplicando la resolución de problemas éticos que sirven de guía al profesional. Durante el estudio, fue presentado a la casa de estudios para su aprobación y revisión, se hizo uso del consentimiento informado

a cada personal de salud encuestado y explicando los motivos del estudio sin que se vean perjudicados, psicológicamente o físicamente.

Principio de autonomía: Considero que todos los que participaron en este estudio dieron su consentimiento informado porque comprendieron su responsabilidad.

Principio de beneficencia: Hacer el bien proteger los derechos de otros, prevenir daños.

Principio de no maleficencia: No hacer el mal, no ofender, ni causar dolor.

Principio de justicia: Distribución por igual, lo necesario, dando prioridad al más necesitado.

CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.2. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Aspectos sociodemográficos de los integrantes N°92

Edad (años)	Frecuencia	Porcentaje
21 a 30 años	24	23
31 a 40 años	37	38
41 a 60 años	26	28.3
Mas de 60 años	5	5.4
Sexo		
Masculino	14	15.2
Femenino	78	84.8
Situación civil		
Soltero	47	51.1
Casado	15	16.3
Conviviente	26	28.3
Divorciado/a	2	2.2
Viudo/a	2	2.2

Fuente. Elaboración propia

En la tabla N°1 se determinan los ámbitos socio demográficos de 92 entrevistados del área de hospitalización de la clínica en estudio, siendo las edades 21 a 30 años 26.1%, de 31 a 40 años 40.2%, de 41 a 60 años 28.3%, más de 60 años 5.4%. Relacionado al sexo: que se evidencian un porcentaje significativo en el género femenino 84.8%. Para el estado civil hay predominancia de solteros 51.1%, convivientes 28.3%, divorciado 2.2%, viudo/a 2.2%.

Tabla 2°. Tablas cruzadas de Estilo de vida con el estrés laboral en su dimensión nutrición del personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Estilo de vida en su dimensión nutrición	Estrés laboral				Total	
	Estilo de vida no saludable		Estilo de vida saludable			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	porcentaje	Frecuencia	porcentaje
Bajo estrés	1	1.1	6	6.5	7	7.6
Medio estrés	17	18.5	38	41.3	55	59.8
Alto estrés	9	9.8	21	22.8	30	32.6
TOTAL	27	29.4	65	70.6	92	100

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2° se puede observar que el personal de este servicio presenta estilo de vida en la dimensión nutrición un 41.3% relacionado con nivel medio de estrés laboral. Así mismo en los estilos de vida no saludable en la dimensión nutrición un 9.8% relacionado con nivel alto de estrés laboral lo que nos indica que el personal de enfermería no tiene una adecuada alimentación.

Tablas 3°. Tablas cruzadas de Estilo de vida con el estrés laboral en su dimensión ejercicio del personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Estilo de vida en su dimensión ejercicio	Estrés laboral				Total	
	Estilo de vida no saludable		Estilo de vida saludable			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	porcentaje	Frecuencia	porcentaje
Bajo estrés	7	7.6	0	0.0	7	7.6
Medio estrés	33	35.9	22	23.9	55	59.8

Alto estrés	18	19.6	12	13.0	30	32.6
TOTAL	58	63.1	34	36.9	92	100

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 3° nos indica que el personal de enfermería presenta estilo de vida no saludable en la dimensión ejercicio 35.9% relacionado con nivel medio de estrés laboral. Así mismo en los estilos de vida no saludable en la dimensión ejercicio un 19.6% relacionado con nivel alto de estrés laboral lo que quiere decirnos que el personal de salud no realiza ejercicio como parte de su estilo de vida saludable.

Tabla 4°. Tablas cruzadas de Estilo de vida con el estrés laboral en su dimensión responsabilidad en salud del personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud	Estrés laboral					
	Estilo de vida no saludable		Estilo de vida saludable		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	porcentaje	Frecuencia	porcentaje
Bajo estrés	7	7.6	0	0.0	7	7.6
Medio estrés	27	29.3	28	30.4	55	59.8
Alto estrés	15	16.3	15	16.3	30	32.6
TOTAL	49	53.2	43	46.7	92	100

Fuente. Elaboración propia.

En la tabla 4° nos indica que el personal de enfermería presenta estilo de vida saludable en la dimensión responsabilidad en salud un 30.4% relacionado con nivel medio de estrés laboral. Así mismo en los estilos de vida no saludable en su dimensión responsabilidad en salud 16.3% relacionado con nivel alto de estrés laboral que quiere decir que el personal de salud no tiene como prioridad velar por su salud.

Tabla 5°. Tablas cruzadas de Estilo de vida con el estrés laboral en su dimensión manejo del estrés en salud del personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Estilo de vida en su dimensión manejo del estrés	Estrés laboral					
	Estilo de vida no saludable		Estilo de vida saludable		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	porcentaje	Frecuencia	porcentaje
Bajo estrés	1	1.1	6	6.5	7	7.6
Medio estrés	23	25.0	32	34.8	55	59.8
Alto estrés	15	16.3	15	16.3	30	32.6
TOTAL	39	42.4	53	57.6	92	100

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 5° denota que el personal de enfermería presenta estilo de vida en la dimensión manejo del estrés un 34.8% relacionado con nivel medio de estrés laboral. Así mismo en los estilos de vida no saludable en la dimensión manejo del estrés un 16.3% relacionado con nivel alto de estrés laboral que quiere decir que el personal de salud no tiene manejo optimo del estrés laboral.

Tabla 6. Tablas cruzadas de Estilo de vida con el estrés laboral en su dimensión soporte interpersonal del personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal	Estrés laboral		
	Estilo de vida no saludable	Estilo de vida saludable	Total

	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	porcentaje	Frecuencia	porcentaje
Bajo estrés	1	1.1	6	6.5	7	7.6
Medio estrés	15	16.3	40	43.5	55	59.8
Alto estrés	2	2.2	28	30.4	30	32.6
TOTAL	18	19.6	74	80.4	92	100

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 6° se muestra que el personal de enfermería del servicio hospitalización presenta estilo de vida saludable en la dimensión soporte interpersonal un 43.5% relacionado con nivel medio de estrés laboral. Así mismo en los estilos de vida no saludable en la dimensión soporte interpersonal un 2.2% relacionado con nivel alto de estrés laboral que quiere decir que el personal de salud no tiene un adecuado soporte interpersonal en su centro laboral.

Tabla 7. Tablas cruzadas de Estilo de vida con el estrés laboral en su dimensión autoactualización del personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Estilo de vida en su dimensión autoactualización	Estrés laboral				Total	Frecuencia	porcentaje
	Estilo de vida no saludable		Estilo de vida saludable				
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	porcentaje			
Bajo estrés	1	1.1	6	6.5	7	7.6	
Medio estrés	26	28.3	29	31.5	55	59.8	
Alto estrés	7	7.6	23	25.0	30	32.6	
TOTAL	34	37.0	58	63.0	92	100	

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 7° se puede observar que el personal de enfermería presenta estilo de vida en la dimensión autoactualización un 31.5% relacionado con nivel medio de estrés laboral.

Así mismo en los estilos de vida no saludable en la dimensión autoactualización un 7.6% relacionado con nivel alto de estrés laboral lo que quiere decir que el personal de salud no tiene una satisfacción plena de sus metas.

Tabla 8. Tablas cruzadas de Estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Estilo de vida	Estrés laboral				Total	
	Estilo de vida no saludable		Estilo de vida saludable			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	porcentaje	Frecuencia	porcentaje
Bajo estrés	1	1.1	6	6.5	7	7.6
Medio estrés	18	19.6	37	40.2	55	59.8
Alto estrés	12	13.0	18	19.6	30	32.6
TOTAL	31	33.7	61	66.3	92	100

Fuente. Elaboración propia

Analizar el objetivo general determinar la relación del estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de hospitalización presenta nivel medio de estrés laboral y estilo de vida saludable 40.2%. Así mismo en los estilos de vida no saludable un 13.0% relacionado con nivel alto de estrés laboral que quiere decir que el personal de salud no maneja de forma adecuada las presiones externas e internas tanto en su vida personal como en el centro laboral.

4.3. Prueba de hipótesis

Análisis inferencial

Prueba de normalidad de las variables

Los resultados de la prueba de la normalidad de las variables puntajes de estrés laboral y puntaje de estilos de vida, según la prueba de Kolmogórov-Smirnov se encontró que los datos no presentan normalidad. Para la prueba de correlación se utilizará Rho de Spearman.

Hipótesis general

HO: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Tabla 9.-Por medio del análisis de correlación de Spearman entre el nivel de estilo de vida no se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palm Lima 2024.

		Correlaciones		
			Estilo de vida	Estrés laboral
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	-0,122	0,288
	Estilo de vida	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
Spearman		Coefficiente de correlación	0,288	-0,112
	Estrés laboral	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

Fuente. Elaboración propia

Se calcula un valor de P de 0.000, lo cual es superior al 0.01 ($0.000 < 0.01$) El coeficiente rho de Spearman es de -0.122, lo que indica que la correlación entre las variables es indirecta o inversa y su nivel es muy baja. Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. No se establece una conexión estadísticamente significativa entre

estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

Ho: No existe relación estadísticamente significativa de la dimensión nutrición de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

Tabla 10. Por medio del análisis de correlación de Spearman de la dimensión nutrición del nivel de estilo de vida no se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palm Lima 2024.

Correlaciones				
			Estilo de vida en su dimensión nutrición	Estrés laboral
Rho de	Estilo de vida dimensión nutrición	Coeficiente de correlación	0,053	0,615
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
Spearman	Estrés laboral	Coeficiente de correlación	0,615	0,053
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

Fuente. Elaboración propia

El valor de P calculado es de 0.000, lo cual es superior al 0.01 ($0.000 < 0.01$), el coeficiente rho de Spearman es de 0.053, lo cual indica que la relación entre las variables es directa y su grado es bajo por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. No se encuentra una relación estadísticamente significativa del estilo de vida en su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

H2: No existe relación estadísticamente significativa de la dimensión ejercicio de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

Tabla 11. Por medio del análisis de correlación de Spearman de la dimensión ejercicio del nivel de estilo de vida no se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palm Lima 2024.

Correlaciones				
			Estilo de vida en su dimensión ejercicio	Estrés laboral
Rho de	Estilo de vida dimensión ejercicio	Coeficiente de correlación	-0,084	0,424
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
Spearman	Estrés laboral	Coeficiente de correlación	0,424	-0,084
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

Fuente. Elaboración propia

El valor de P calculado es de 0.000, lo cual es superior al 0.01 ($0.000 < 0.01$), el coeficiente rho de Spearman es de -0.084, lo cual indica que no hay relación entre las variables y por ser negativo diremos que es inversa por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. No se encuentra una relación estadísticamente significativa del estilo de vida en su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

H3: No existe relación estadísticamente significativa de la dimensión responsabilidad en salud de estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

Tabla 12. Por medio del análisis de correlación de Spearman de la dimensión responsabilidad en salud del nivel de estilo de vida no se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palm Lima 2024.

Correlaciones				Estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud	Estrés laboral
Rho de Spearman	Estilo de vida responsabilidad en salud	de	Coeficiente de correlación	0,120	0,253
			Sig. (bilateral)	.	,000
			N	92	92
	Estrés laboral	de	Coeficiente de correlación	0,253	0,120
			Sig. (bilateral)	,000	.
			N	92	92

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

Fuente. Elaboración propia

El valor de P calculado es de 0.000, lo cual es superior al 0.01 ($0.000 < 0.01$), el coeficiente rho de Spearman es de 0.120, lo cual indica que no hay relación entre las variables y su nivel es bajo, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula: No se establece una conexión estadísticamente significativa entre estilo de vida en su dimensión de responsabilidad en salud con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

H4: No existe relación estadísticamente significativa de la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

Tabla 13. Por medio del análisis de correlación de Spearman de la dimensión manejo del estrés laboral del nivel estilo de vida no se relaciona con el estrés laboral del

personal de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Correlaciones				Estilo de vida en su dimensión manejo del estrés	Estrés laboral
Rho de Spearman	Estilo de vida dimensión manejo del estrés	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-0,105 . 92	0,320 ,000 92	
	Estrés laboral	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	0,320 ,000 92	-0105 . 92	

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

Fuente. Elaboración propia

El valor de P calculado es de 0.000, lo cual es superior al 0.01 ($0.000 < 0.01$), el coeficiente rho de Spearman es de -0.105, lo cual indica que no hay correlación entre las variables y que por ser negativo diremos que es inversa y su grado es bajo de modo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula: No se encuentra una conexión estadísticamente significativa entre estilo de vida en su dimensión manejo de estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024..

H5: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

Tabla14. Por medio del análisis de correlación de Spearman de la dimensión soporte interpersonal nivel estilo de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palm Lima 2024.

Correlaciones				
		Estilo de vida dimensión soporte interpersonal		Estrés laboral
Rho de	Estilo de vida	Coefficiente de	0,212	0,042
	dimensión soporte	correlación	.	,000
	interpersonal	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
Spearman		Coefficiente de	0,042	0,212
	Estrés laboral	correlación	,000	.
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

Fuente. Elaboración propia

La suma de valor calculado es de 0.000, lo cual es superior al 0.01 ($0.000 < 0.01$), el coeficiente rho de Spearman es de 0.212, lo cual indica que la relación entre las variables es directa y su grado es bajo de modo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: Existen relaciones estadísticamente significativas estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

H6: No existe relación estadísticamente significativa de la dimensión autoactualización de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024.

Tabla 15. Por medio del análisis de correlación de Spearman la dimensión autorrealización del estilo de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Correlaciones				
		Estilo de vida dimensión autorrealización	Estrés laboral	
Rho de Spearman	Estilo de vida dimensión autorrealización	Coeficiente de correlación	-0,110	0,299
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
	Estrés laboral	Coeficiente de correlación	0,299	-0,110
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

Fuente. Elaboración propia

El valor de P calculado es de 0.000, lo cual es superior al 0.01 ($0.000 < 0.01$), el coeficiente rho de Spearman es de -0.110, lo cual indica que no hay relación entre las variables es indirecta y su grado es bajo por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula no existen relaciones estadísticamente significativas estilo de vida en su dimensión autorrealización con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

4.4. Discusión de resultados

El motivo de investigación arroja resultados tomando referencia investigaciones hechas del mismo tema haciendo las comparaciones respectivas

Las características sociodemográficas, siendo la edad de 21 a 30 años 26.1%, de 31 a 40 años 40.2%, de 41 a 60 años 28.3%, más de 60 años 5.4%; sexo: masculino 15.2% y Femenino 84.8%; estado civil: soltero 51.1%, casado/a 16.3%, conviviente 28.3%, divorciado 2.2%, viudo/a 2.2%. Estos resultados son similares al estudio de Muriel y col.2023 en Colombia quien encontró un predominio del sexo femenino con 82.7%, masculino 17.3%, estado civil soltero 59.8%, casado 23.6%conviviente 15.7%, viudo 0.8%. A si mismo Salinas el 2022 en México encontró predominio del sexo femenino 87%, estado civil: soltero 49.1%. en este estudio concluyo que no se presentó diferencia significativa del estrés laboral y la calidad de vida.

En la dimensión nutrición del estilo de vida 41.3%.se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Según Manco en 2022, obtuvo los siguientes resultados, estilo de vida por dimensiones: nutrición 73.75%, ejercicio 68.75%, responsabilidad en salud 73.75%, manejo de estrés 68.76%, soporte interpersonal 70%, crecimiento personal 76.25%. En general estilos de vida no saludable 71.25%, estrés laboral alto 53.75%. conclusión: Las variables se relacionan inversamente proporcional. Para Laje el 2022 en Ecuador en su estudio obtuvo los siguientes resultados: Presento estrés laboral 89% y en cuanto al estilo de vida el 66% son saludables mientras que el 98% no son saludables para la actividad física y nutrición. Concluyó: Existe relación de las variables.

En la dimensión manejo del estrés del nivel de estilo de vida saludable 34.8% se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024, existe estrés medio laboral con los estilos de vida no saludable.

En otra investigación con resultados similares realizada por Delgado en 2023, obtuvo los siguientes resultados, de las siguientes dimensiones: desgaste emocional, 27.3%, despersonalización el 31.2%, realización personal 31.2%. El 55.8 % estilo de vida está relacionado con el estrés laboral. Concluyó: Existe correlación de las variables. Así mismo para Alban et al. El 2024, en Ecuador obtuvo los siguientes resultados para las siguientes dimensiones: cansancio emocional 80%, nivel bajo de despersonalización 60% concluyendo que existe influencia del estrés laboral en el profesional de enfermería. Para Silva et al. El 2022, en Brasil en su investigación obtuvo los siguientes resultados: que la calidad de sueño mala en un 64%, y un estilo de vida inadecuado en un 55% y estrés laboral 45% concluyendo: Existe correlación de las variables y la calidad de sueño como parte del estilo de vida.

En la dimensión autorrealización 31.5%, responsabilidad en salud 30.4%, del estilo de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024. A sí mismo para León et al. en 2021, obtuvo el siguiente resultado, estilo de vida saludable 51.51%, estilo de vida no saludable 48.48%, según las dimensiones estilo de vida saludable ejercicio 51.51%, autorrealización 63.63%, manejo del estrés 65.15%, estilo de vida no saludable de la dimensión nutrición 51.51%, responsabilidad en salud 62.12%, autorrealización 56.06%. Estrés laboral nivel medio 72.72%, bajo 16.66%, alto 10.60%, siendo el promedio estrés laboral 59.09%; estrés laboral según las dimensiones: desgaste emocional 68.18%,

despersonalización 59.09%, realización personal 68.18%, se ha encontrado que el 68.18% presenta un nivel medio de estrés. Como resultado general estilo de vida no saludable 39.39%, y estrés laboral medio 33.33%. Concluyó: Existe correlación inversa de las variables.

En la dimensión ejercicio 35.9%, soporte interpersonal 43.5%, del estilo de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024. Así mismo para Mora y Parían en el 2021 obtuvo los siguientes resultados: 96% tienen un estilo de vida saludable y un 4% no saludable(en la dimensión nutrición 56% saludable y un 44% no saludable; dimensión ejercicio 92% no saludable y un 8% saludable; dimensión responsabilidad de la salud 80% no saludable y un 20% saludable; dimensión manejo del estrés 78% no saludable y un 22% saludable; dimensión soporte interpersonal 24% no saludable y 76% saludable; dimensión autoactualización se obtuvo 12% no saludable y 88% saludable). Concluyó: Existe un alto porcentaje con estilo de vida saludable, hubo un bajo porcentaje de estilo de vida no saludable, en las dimensiones ejercicio, manejo de estrés y responsabilidad en la salud.

En el objetivo general la relación del estilo de vida se relaciona con el estrés laboral del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Al analizar la relación del estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de Hospitalización presenta nivel medio de estrés laboral y estilo de vida saludable 40.2%. Así mismo en los estilos de vida no saludable un 13.0% relacionado con nivel alto de estrés laboral que quiere decir que el personal de salud no maneja de forma adecuada las presiones externas e internas tanto en su vida personal como en el centro laboral. Para Jara y García en 2023, obtuvo los siguientes resultados, estilo

de vida saludable 61.5%, nivel medio de estrés laboral 78.8%. Conclusión: No existe correlación de las variables el estilo de vida y el estrés laboral del personal de enfermería.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

En esta investigación los profesionales de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024, presenta características sociodemográficas; siendo evidente la prevalencia en las edades de 31 a 40 años 40.2%, en cuanto a sexo la incidencia es mayor el sexo femenino 84.8%, y en estado civil: soltero 51.1%.

El estrés evidencia su influencia sobre los hábitos saludables con prácticas de conductas nocivas como comer en exceso, beber, fumar etc., por eso la promoción y prevención de los estilos de vida debe ser una prioridad nacional, empresarial. Se muestra que las enfermeras/os del servicio de Hospitalización presentan nivel medio de estrés laboral, estilo de vida no saludable en la dimensión nutrición 41.3%.

El estrés conduce a reducir los ejercicios saludables, calidad de sueño, malas conductas preventivas de higiene. Se muestra que las enfermeras del servicio de Hospitalización presentan nivel medio de estrés laboral, estilo de vida no saludable que no realiza ejercicio 35.9%.

El estrés es una enfermedad altamente riesgosa que puede afectar el estado psicológico de la persona generando reacciones adversas con repercusión social, económico siendo prioritario su detección precoz. Las enfermeras/os Hospitalización presenta nivel medio de estrés laboral y estilo de vida saludable lo que nos indica que tienen poca responsabilidad en salud en forma significativa 30.4%.

En relación al manejo del estrés el estudio determina que solo el 34.8% del personal tiene un manejo poco adecuado, es decir que el estresor no ha sido determinante

para causar enfermedades psicosomáticas, sin embargo, en el universo de enfermería este porcentaje no es el óptimo.

Soporte interpersonal implica 43.5% revelando una influencia moderada en las relaciones familiares, laborales y de pareja.

La autoactualización se refiere al crecimiento del individuo para satisfacer sus necesidades más altas en la investigación se determina que este llega a 31.5% lo que se deduce no es óptimo.

Las bases generadoras del estrés laboral se relacionan con sobre carga laboral, falta de apoyo organizacional, comunicación inadecuada, horarios extensos de trabajo, acoso laboral influyendo en el estilo de vida saludable en 40.2% nivel moderado.

5.2. Recomendaciones

Dada la magnitud y complejidad del problema es importante que el estado asuma la responsabilidad en políticas de salud propiciando la intervención del sector estatal y privado como las clínicas y centros de salud particulares, colegios profesionales y colectividad en general.

Tener conciencia de que la alimentación es parte importante de nuestra salud en lo físico, mental e inmunológico.

Realizar ejercicios y actividades de recreación amical y familiar a fin de mejorar el afrontamiento al estrés.

Priorizar medidas y acciones enfocadas en la detección, prevención e intervención del estrés laboral mejorando el estilo de vida. Realizar planes para reconocer los signos de estrés, aumentar la motivación, disminuir la carga laboral.

Capacitar al personal para el manejo del estrés, mejorando las relaciones interpersonales, trabajo en equipo, promoción de hábitos saludables, aumento de la actividad física, consumo de alimentos sanos.

Proponer programas de autocuidado incentivar el liderazgo, apoyo social, claridad de funciones, aprender técnicas de relajamiento, otorgar recompensas, priorizando el bienestar físico y mental.

Programas de soporte interpersonal, autoactualización y bienestar del personal de enfermería.

REFERENCIAS

1. Mansilla V., Gamarra J. Inteligencia emocional en los internos de enfermería de una universidad privada en el periodo 2022-2. Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte [Internet] [citado 18 oct.2024] Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/37584>
2. Organización Mundial de la Salud. Insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet] 12 de enero de 2021 [citado 18 oct.2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
3. Organización Mundial de la Salud Estrés. [Internet] 2 de septiembre del 2024 [citado 18 de octubre de 2024] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
4. Organización Mundial de la Salud. 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 2022 [citado 18 de oct.2024] 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>
5. Organización Mundial de la Salud. Salud mental en el trabajo [Internet] 02 setiembre del 2024 [Citado 18 oct.2024] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
6. INFOBAE. El 80% de las enfermeras en España sufre 'burnout': provoca agotamiento físico y mental [Internet]. España 2024. [Consultado el 17 de oct. 2024]. Disponible en: <https://www.infobae.com/espana/2024/05/12/el-80-de-las-enfermeras-en-espana-sufre-burnout-provoca-agotamiento-fisico-y-mental/>

7. Echevarría A. El 80% de las enfermeras han sufrido Burnout tras la pandemia. [Internet]. España; abril 2023. [Consultado 18 de oct. del 2024]. Disponible en: https://www.consalud.es/profesionales/oms-saca-colores-espana-80-enfermeras-hansufrido-burnout-pandemia_128492_102.html
8. American Cancer Society. Cancer Action Network. Alimentación saludable y vida activa en Nuevo York [Internet] 2024 [citado 18 de oct. 2024] Disponible en: <https://www.fightcancer.org/es/alimentaci%C3%B3n-saludable-y-vida-activa-en-nueva-york>
9. Ashqui I., Velasco E., Herrera J., Martínez D., Ana luisa E. Lobos Asociación del nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud, ciencia y tecnología. [Internet]2023[citado 18 oct.2024]; 3:386. Disponible en: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/386>
10. Ministerio de Salud. Nutricionistas advierten que siete de cada 10 peruanos sufren de exceso de peso [Internet] 4 de marzo de 2023[citado el 18 oct. 2024]Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
11. Albán E., Pinta A., Albán E., Chicaiza D. Estrés laboral y satisfacción en el trabajo del personal de enfermería. Rev. Científica de salud BIOSANA[Internet] 4 julio-sept. 2024 [citado 18 oct.2024];4, (1-12) Disponible en: <https://soeici.org/index.php/biosana/article/view/172/310>
12. Muriel S., Londoño K, Gil M., Cruz A., Gómez J. Análisis de la asociación entre estrés laboral y ansiedad en un grupo asistencial de enfermería. [Internet]. Medellín: Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia; 2023 [citado el 18 de oct. 2024];26.

13. Salinas D. Estrés laboral y calidad de vida en personal de enfermería por niveles de atención en Puebla México. Universidad Benemerita Universidad Autónoma de Puebla Tesis para obtener grado de Maestro en enfermeria.2022 <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/b518ba71-e700-4949-81e5-247d5a8efdc6/content>
14. Silva A., Dalri R, Eckeli A., Sousa U., Mendes A., Robazzi M. Sleep quality, personal and work variables and life habits of hospital nurses. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]2022. [acceso el 18 de oct. del 2024]; 30: e3538. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/Ypx9vyWY5WQcjmZg4nkqJVR/?format=pdf&lang=es>
15. Laje G., Tigrero S., Mite J., Álvarez I. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. RECIMUNDO [Internet]. 16 de noviembre de 2022 [citado 22 de octubre de 2024];6(4):505-1. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1872>
16. Jara E., García C. Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la clínica Fátima, Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería 2022. 2023.En Internet <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10331>
17. Delgado Y. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica padre Luis Tezza. Tesis optar Licenciatura. Lima, Perú. Universidad Privada Norbert Wiener 2023 [Internet];2023[citado el 18 de oct. 2024]Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10154/T061_42407324_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

18. Manco R. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del centro de salud San José Villa El Salvador, tesis optar licenciatura Lima, Perú. Universidad Norbert Wiener 2022[online];2022[citado 2024 oct. 18]Avialble https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7444/T061_73177941_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. León P, Lora M, Rodríguez J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev. cuba. enferm. [Internet]. 2021 [citado 7 Nov 2024]; 37 (1). Disponible: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
20. Mora M., Parían E. Estilo de vida del personal de enfermería de un hospital nacional de Lima Perú Universidad Cesar Vallejo Tesis para optar Lic. En enfermería.2021 https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91493/Mora_WMN-Parian_CEM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Colque A. Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: Una revisión actualizada. Rev Fac Med Hum. [Internet]2023[citado 19 de oct.2024];23(4):117-128. Doi 10.25176/RFMH.v23i4.6030
22. Arroyo J., Aramburu C. Patrones de conducta social de trabajadores informales durante eventos extremos: lecciones de la vida social durante la pandemia de covid-19 en Lima, Perú [Internet]28 agosto 2023[citado 2024 oct.18] <https://doi.org/10.18294/sc.2023.4494>
23. Rivas S., Saintila J., Rodríguez M., Calizaya Y., Javier D. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2021 Mar [citado 2024 Oct 24]; 25(1): 87-94. Disponible en:

- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100087&lng=es.
24. Alzate T. La educación alimentaria como eje transversal de la salud y la nutrición. *Perspect Nut Hum* [Internet]. 2022 June [cited 2024 Oct 23]; 24(1): 9-14. Disponible en: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v24n1a01>.
25. Martínez M., Cruz P., Martínez E., Ríos J., Gómez D. Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense. *Enferm. glob.* [Internet]. 2022 [citado 2024 Oct 24]; 21(68): 418-438. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000400013&lng=es.
26. Organización Mundial de la Salud. Día mundial de la salud: fomentando hábitos de vida saludables [Internet] 7 de abril 2024 [citado 2024 oct.19] Disponible en: <https://wellservices.itg.es/2024/04/07/diamundial-de-la-salud-fomentando-habitos-de-vida-saludables/>
27. Hervert D. El papel de los cereales en la nutrición y en la salud en el marco de una alimentación sostenible. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2022 [citado 2024 Oct 24]; 39(spe3): 52-55. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04312>.
28. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. Nutrición [Internet] 2024 [citado 2024 oct.18] Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/es/>
29. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet] 5 de octubre 2022 [citado 2024 junio 2024] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

30. Colegio Argentino Cardio angiólogos Intervencionistas. Dia Mundial de la Actividad fisica [Internet] 06 de abril 2024 [citado el 20 oct. del 2024] Disponible en: <https://www.caci.org.ar/dia-mundial-de-la-actividad-fisica-2024/>
31. MINSA. Políticas Nacional Multisectorial de salud al 2023” Perú, país saludable”. [Internet] 2020 [citado 22 de oct. 2024] Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1272348/Pol%C3%ADtica%20Nacional%20Multisectorial%20de%20Salud%20al%202030.pdf>
32. Manejo del estrés y su afrontamiento en pacientes y personal clínico. Rev. ELSEVIER[Internet]9 de julio 2023[Citado el 23 oct.2024]Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/manejo-del-estres-y-su-afrontamiento-en-pacientes-y-personal-clinico>
33. Olivera M., Prozzillo P., Simkin H. Listado de Evaluación del Soporte Interpersonal (LESI- 12): Evidencias de validez y confiabilidad en el contexto argentino. 2023. Revista Evaluar, 23(1), 01–11. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v23.n1.41001>
34. Gonzales P. Las claves para lograr realizarte en la vida, según la psicología. Art.GQ. [Internet]3 de abril 2024 [citado 22 de oct. 2024]Disponible en: <https://www.gq.com.mx/articulo/como-lograr-la-realizacion-personal-en-la-vida>
35. Romero E., Young J., Salado R. Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. Rev Méd Cient [Internet]24 de mayo de 2021 [citado el 22 de oct. del 2024];32(1):6170. Disponible en: <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535>
36. Organización Mundial de la Salud. La OMS y La OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo [Internet]28 set.2022[citado 2024 oct.18]Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>

37. Nogareda S. NTP355: Fisiología del estrés. Centro nacional de condiciones de trabajo [Internet] 29 de set. 2004 [citado del 24 oct. del 2024] Disponible en: <https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/media/gro-up/1031888.do>
38. Belisario J. Factores estresores en el profesional de enfermería que laboran en áreas críticas hospitalarias. Rev. Innova Educ. [Internet] 2021 [citado 24 de oct. del 2024];3(3). p.97108 Disponible en: [file:///C:/Users/PC/Downloads/DialnetFactoresEstresoresEnProfesionalesDeEnfermeriaQueLa-8632821%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/DialnetFactoresEstresoresEnProfesionalesDeEnfermeriaQueLa-8632821%20(1).pdf)
39. Angulo M., Merino C., Ramón J. Afrontamiento del estrés en personal de enfermería durante la Covid-19: adaptación psicométrica del Coping Strategies Indicator – Short (CSI-S). Index Enferm [Internet]. 2023 Sep [citado 2024 Oct 24]; 32(3): e14059. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20236152>.
40. Romero J. Síndrome de burnout y agotamiento emocional en personal de enfermería. Salud y Vida [Internet]. junio de 2024 [consultado el 18 de oct. del 2024]; 8(15): 107-116. Disponible en: <https://doi.org/10.35381/svv8i15.3202>.
41. Ugarte S. Despersonalización y desrealización como síntomas. Rev. Psicología Amorebieta. [Internet] 16 de octubre 2023 [citado el 23 oct. del 2024] Disponible en: <https://psicologiaamorebieta.es/despersonalizacion-y-desrealizacion-como-sintomas/>
42. Barajas J. Realización personal “Autorrealización” y el personal de Enfermería. Rev. Electrónica Portales Medicos.com [Internet] 23 junio 2020 [citado 2024 oct.19];15(12),592. Disponible en: <https://www.revista->

- portalesmedicos.com/revista-medica/realizacion-personal-autorrealizacion-y-el-personal-de-enfermeria/
43. Bustamante C., Franco N., Gómez M. Promoción de la salud bajo perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira. Tesis para optar Lic.en enfermería. Universidad Fundación Universitaria del Areandina-abril 2023 Internet disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/73d19bea-28fe-4a6a-806a-335cdb6dc143/content>
44. García E., Torres N. Aplicación del modelo de callista Roy como herramienta de adaptación al estrés. Braz. J. Hea. Rev. [Internet]. 2023 Jan. 24 [cited 2024 Oct. 21];6(1):1832-54. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/56678>
45. Romero R., Mayta D., Ancaya E., Tasayco S., Berrio L. Método de investigación científica: Diseño de proyectos y elaboración de protocolos en las Ciencias Sociales. EIP[Internet]7deenerode2024[citado18 de oct. del 2024]; 194.Disponible en: <https://idicap.com/ojs/index.php/editorialeip/article/view/285>
46. Ramos M. Guía metodológica para diseños de investigación [Internet] Publicado 10 de marzo 2024 [citado el 22 de oct. del 2024] Disponible en: <https://es.scribd.com/document/712189096/Metodologia-de-La-Investigacion-2024>
47. García J., Sánchez P. Diseño teórico de la investigación: instrucciones metodológicas para el desarrollo de propuestas y proyectos de investigación científica. Información tecnológica [Internet]2020[citado 2024 oct.19] 31(6), 159-170 Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642020000600159>

48. Chero V. Población y muestra. Int. j interdiscip. dent. [Internet]. 2024 agosto [citado 2024 Oct 22]; 17(2): 66-66. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s2452-55882024000200066>.
49. Tala Á., Vásquez E., Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Rev. méd. Chile [Internet]. 2020 agosto [citado 2024 Oct 23]; 148(8): 1189-1194. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>.
50. Patlán J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Salud, Barranquilla [Internet]. 2019 Apr [cited 2024 Oct 23]; 35(1): 156-184. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156&lng=en.
51. Pinillo Y., Oviedo E., Robello R., Herazo Y. Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus sociodemográfico [Internet]2021[citado el 24 de oct. del 2024]Disponible en: [file:///C:/Users/PC/Downloads/document%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/document%20(1).pdf)
52. Jiménez E., Ramirez M., Jiménez J., Decat C., Meneses A., Galindo O. Validación del Inventario de Burnout de Malasch en el personal mexicano de enfermería [Internet] 2023 junio 21[citado el 24 de oct. del 2024];33 (2) Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2811>
53. Banda J., Robles V., Lussier R. Validación del Inventario de Burnout de Maslach en estudiantes universitarios de El Bajío, México. REÍR. Rdo. Iberoamérica. investigación desarrollo Educ [revista en Internet]. diciembre de 2021 [consultado el 24 de oct. del 2024];12(23): e052. Disponible en: <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1092>.

Anexo 1.

Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	DISEÑO METODOLOGICO
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es la relación del estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024? <p>PROBLEMA ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024? ¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024? ¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el estrés laboral en el personal de 	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizar la relación del estilo de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024. <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión nutrición con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024. Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión ejercicio con el estrés laboral en el personal de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024. Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud se con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024. 	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024. H0: No hay relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma 2024. <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> H1: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión nutrición de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024. H2: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión ejercicio de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024. 	<p>V1: Estilos de vida</p> <p>V2: Estrés laboral</p>	<p>Tipo y nivel de investigación</p> <p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: aplicado</p> <p>Diseño de investigación: No experimental</p> <p>De corte: Transversal</p> <p>Nivel de investigación: Descriptivo correlacional.</p> <p>Población: La población estuvo conformado por 92 enfermeras del área de hospitalización</p>

<p>enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión manejo de estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024? • ¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024? • ¿Cuál es la relación del estilo de vida en su dimensión auto realización con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión manejo de estrés con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024. • Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024. • Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión auto realización con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma Lima 2024. 	<ul style="list-style-type: none"> • H3: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024. • H4: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024. • H5: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024. • H6: Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión actualización de los estilos de vida con el estrés laboral en el personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma, Lima, 2024. 	<p>de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.</p> <p>Muestra: censal con una población de 92</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumento: cuestionario</p>
--	---	---	---

Anexo 2:
Instrumentos de medición

**Inventario de Maslach Burnout Inventory (MBI) elaborado por Maslach y Jackson
(1981)**

Datos generales del participante.

Edad: 21 a 30 años. De 31 a 40 años De 41 a 60 años Mayores de 60 años

Estado civil: casado: soltero: conviviente viudo divorciado

Número de hijos: sin hijos De 1 a 2 De 3 a 4 hijos Mas de 4 hijos

Grado académico: enfermeras/os **Tiempo de servicio:**

A continuación, hay una lista de distintas situaciones que usted puede haber sentido, originado por el trabajo. Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados. Nunca=0, pocas veces al año o menos =1, Una vez al mes o menos =2, Unas pocas veces al mes=3, Una vez a la semana=4, Pocas veces a la semana=5, Todos los días=6

Nº	Preguntas	0	1	2	3	4	5	6
	Desgaste emocional							
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío							
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.							
4	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.							

5	Siento que mi trabajo me está desgastando.								
6	Me siento frustrado en mi trabajo.								
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.								
8	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.								
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.								
Despersonalización									
10	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales.								
11	Siento que me he hecho más duro con la gente.								
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.								
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes.								
14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas.								
Realización personal									
15	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes.								
16	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes.								
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.								

18	Me siento con mucha energía en mi trabajo.								
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes.								
20	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes.								
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.								
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.								

Datos relacionados al estilo de vida Nola Pender (1996)

Marcar con X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir

Nunca=1 A veces=2 Frecuentemente=3 Rutinariamente=4

N°	Preguntas	1	2	3	4
NUTRICION					
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.				
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos.				
3	Comes tres comidas al día.				
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes.				
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra.				
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.				
EJERCICIO					

7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos tres veces al día o por semana.				
8	Realizas ejercicios ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
9	Participas en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión.				
10	Checas tu pulso durante el ejercicio físico.				
11	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.				
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
12	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.				
14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.				
15	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.				
16	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.				
17	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.				
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.				
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.				
20	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.				
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.				
MANEJO DEL ESTRES					
22	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.				
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión.				
24	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.				

25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.				
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
27	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.				
28	Usas métodos específicos para controlar la tensión.				
SOPORTE INTERPERSONAL					
29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas.				
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.				
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
33	Pasas tiempo con amigos cercanos.				
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.				
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmaditas, abrazos y caricias, personas que te importan, padres, hijos, etc.				
ACTUALIZACIÓN					
36	Te quieres a ti misma (o).				
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
38	Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
39	Te sientes feliz y contento (a).				
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.				
42	Miras hacia el futuro.				

43	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
44	Respetas tus propios éxitos.				
45	Ves cada día como interesante y desafiante.				
46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				
47	Eres realista en las metas que te propones.				
48	Creer que tu vida tiene un propósito.				

Anexo 3:**Consentimiento Informado**

**Universidad
Norbert Wiener**
Powered by **Arizona State University**

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO(FCI)

Título de proyecto de investigación: **ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL ÁREA DE HOSPITALIZACIÓN DE LA CLÍNICA RICARDO PALMA, LIMA 2024.**

Investigadora: RAMIREZ VALLE FLOR DIANA

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Esta Ud. invitado a una investigación titulada: **“ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL ÁREA DE HOSPITALIZACIÓN DE LA CLÍNICA RICARDO PALMA, LIMA 2024”** de fecha 18/06/2024 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I.INFORMACION

Propósito del estudio:” Analizar la relación del nivel de estrés laboral se relaciona con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.”

Numero esperado de participantes:92 enfermeras del área de hospitalización de la clínica Ricardo Palma Lima 2024.

Criterios de inclusión

Profesionales de enfermería que tengan más de 2 meses en las áreas de hospitalización.

Profesional de enfermería que tenga deseos de participar de forma voluntaria en el estudio previamente firme el documento del consentimiento informado.

Profesional de enfermería con el cuidado directo.

Criterios de exclusión

Profesionales de enfermería que tengan menos de 2 meses en el área de hospitalización.

Profesionales de enfermería que no desean ser parte del estudio, y los que no firmen el documento del consentimiento informado.

Profesionales de enfermería que estén en las áreas administrativas.

Procedimiento del estudio: Si usted decide participar en este estudio se le realizara los siguientes procesos.

La encuesta puede demorar unos 20 minutos. Los resultados se le entregaran a usted en forma individual o almacenar respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos:(detallar los riesgos de la participación del sujeto de estudio).

Beneficio:” Tendrá la posibilidad de conocer los resultados obtenidos, para que así se generen estrategias de atención al usuario dentro la actividad que realiza el profesional”.

Costos e incentivos: Usted no pagara ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá incentivo económico a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del participante: La participación en el presente estudio es voluntario. Sí usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de este en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización.

Preguntas y contactos: cualquier comunicación se debe realizar con el investigador.

Puede comunicarse con la investigadora principal, Flor Diana Ramirez Valle número de cel. 924561032 o al correo: diego.katina@gmail.com

II DECLARACION DE CONSENTIMIENTO

He tomado conocimiento del Formulario Consentido e Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

.....

Nombre del participante:

DNI:

Fecha:

.....

Investigadora:

Flor Diana Ramirez Valle

DNI:

Fecha:

● 20% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 16% Internet database
- 8% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 19% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	hdl.handle.net Internet	3%
2	Universidad Wiener on 2024-08-25 Submitted works	2%
3	uwiener on 2023-12-08 Submitted works	2%
4	uwiener on 2023-10-17 Submitted works	2%
5	uwiener on 2023-12-08 Submitted works	1%
6	Universidad Cesar Vallejo on 2024-11-05 Submitted works	<1%
7	repositorio.upao.edu.pe Internet	<1%
8	ciencialatina.org Internet	<1%
