



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

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

Trabajo Académico

Estilo de vida y nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un
hospital de Lima, 2023

Para optar el Título de
Especialista en Cuidado Enfermero en Emergencias y Desastres

Presentado por:

Autor: Díaz Gamarra, Walther David

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4875-4728>

Asesora: Mg. Suárez Valderrama, Yurik Anatoli

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9418-6632>

Lima – Perú

2025

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

Yo, DIAZ GAMARRA WALTHER DAVID egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Cuidado Enfermero en Emergencias y Desastres**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “**Estilo de vida y nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de lima, 2023**” Asesorado por el docente: YURIK SUAREZ VALDERRAMA SUAREZ DNI 40704687 ORCID 0000-0001-9418-6632 tiene un índice de similitud de 17 % con código OID: 14912431088836 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
 WALTHER DAVID DIAZ GAMARRA
 DNI: 41598699



.....
 Firma
 YURIK ANATOLI SUAREZ VALDERRAMA
 DNI: 40704687.

Lima, 25 de enero de 2025

DEDICATORIA

Dedico este trabajo al rey de reyes, por darme un día más de vida, protección y sabiduría, así como a mi madre que día a día me empuja a seguir adelante, por su apoyo, amor y gran paciencia. A mi padre que desde el cielo me da fuerza y fe para seguir este camino.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios todopoderoso por ser mi guía, luz, camino y fuerza para continuar caminando hacia adelante, a nuestra institución de estudios, “Universidad Norbert Wiener” y a los profesores de la facultad de enfermería, por prepararme y consolidar mis conocimientos teóricos y prácticos, para poder desempeñarme como un buen especialista de emergencias y desastres.

Asesor: Yurik Anatoli Suárez Valderrama

Código ORCID: 0000-0001-9418-6632

JURADO

Presidente : Mg. Rosa María, Muñoz Pizarro

Secretario : Mg. Jaime Alberto, Mori Castro

Vocal : Mg. Alexander Abel, Quispe Casanova

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Resumen	vii
Abstract	viii
1. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica	5
1.5. Delimitaciones de la investigación	5
1.5.1. Temporal	5
1.5.2. Espacial	5
1.5.3. Población o unidad de análisis	5
2. MARCO TEÓRICO	6

2.1.	Antecedentes	6
2.2.	Bases teóricas	13
2.3.	Formulación de hipótesis	23
2.3.1.	Hipótesis general	23
2.3.2.	Hipótesis Especifica	24
3.	METODOLOGÍA	25
3.1.	Método de la investigación	25
3.2.	Enfoque de la investigación	25
3.3.	Tipo de investigación	25
3.4.	Diseño de la investigación	25
3.5.	Población, muestra y muestreo	25
3.6.	Variables y Operacionalización	28
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	30
3.7.1.	Técnica	30
3.7.2.	Descripción de instrumentos	30
3.7.3.	Validación	31
3.7.4.	Confiabilidad	31
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos	32
3.9.	Aspectos éticos	32
4.	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	34
4.1.	Cronograma de actividades	34
4.2.	Presupuesto	35
5.	REFERENCIAS	36
	Anexo 1: Matriz de consistencia	45
	Anexo 2: Instrumentos	47

RESUMEN

Esta investigación tiene como **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023. **La metodología:** el estudio se desarrolló bajo un método hipotético deductivo, trabajando con un diseño no experimental, de tipo aplicada descriptivo en un corte transversal, donde 48 trabajadores del área de enfermería conformaran la muestra de estudio, quienes resolverán dos cuestionarios validados y confiables con un alfa de Cronbach de 0.960 y 0.909 latamente confiables, el desarrollo en la aplicación de las encuestas tomará en aproximado 25 minutos, luego dicha información será codificada para poder desarrollar la base de datos la cual recibirá un procesamiento estadístico a través del programa Spss 25.0 que podrá brindar tablas y gráficos en los resultados de la medición de las variables para la parte estadística descriptiva, en el caso inferencial se trabajara con el Rho de Spearman bajo la condición de un grado de error no mayor a 0.05, lo que permitirá la comprobación de las hipótesis de estudio para brindar las recomendaciones del caso.

Palabras claves: Estilo de vida, nivel de estrés, emergencias.

ABSTRACT

This research aims to: Determine the relationship between lifestyle and nursing stress level in the emergency area of a hospital, Lima 2023. The methodology: the study was developed under a hypothetical deductive method, working with a non-experimental design, of descriptive applied type in a cross-section, where 48 workers of the nursing area will make up the study sample, who will solve two validated and reliable questionnaires with a Cronbach's alpha of 0.960 and 0.909 latamente reliable, the development in the application of the surveys will take approximately 25 minutes, then this information will be coded to be able to develop the database which will receive a statistical processing through the Spss 25.0 program that can provide tables and graphs in the results of the measurement of the variables for the descriptive statistical part, in the inferential case will work with the Rho of Spearman under the condition of a degree of error not greater than 0.05, which will allow the verification of the hypotheses of study to provide the recommendations of the case.

Keywords: Lifestyle, stress level, emergencies.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud informa que las demandas de los pacientes aumentan constantemente, por lo que se multiplican los condicionantes de estrés para los profesionales de la salud, lo que afecta también a su desarrollo personal como desorden en sus hábitos alimentarios sedentarismo entre otros que afectan aún más su salud(1).

Uno de los problemas más estresantes para los profesionales de enfermería a nivel mundial es la escasez de personal, que ha llevado al uso de mano de obra costosa por contrato para llenar los vacíos laborales, según la plataforma de dotación de personal de enfermería de Vivian Health, el salario semanal promedio nacional para las enfermeras ambulatorias en los EE. UU. era de \$3173 en diciembre de 2020 (2).

En medio de este problema, surgió otra epidemia, la del estrés entre el personal de enfermería, donde más del 60% reportaron agotamiento emocional y aproximadamente la mitad reportaron estrés de moderado a severo, esto no es solo para un país; las enfermeras están bajo presión en todas partes, incluidos Irán, Nueva Zelanda, Australia y los EE. UU. (3).

En el mismo contexto, la falta de satisfacción laboral fue el principal predictor de síntomas de estrés en una población de trabajadores de la salud en un estudio polaco, también se ha demostrado que la escasez de personal y las condiciones de trabajo inadecuadas son predictores de estrés (4).

Por otro lado, todavía hay una escasez de 5,9 millones de profesionales de la salud, la mayoría de los cuales se encuentran en países de África, el Sudeste Asiático y la Región del Mediterráneo Oriental de la OMS, así como en algunos países de América Latina (5).

En el mismo contexto en un trabajo desarrollado en el país de Chile, se menciona que uno de los principales motivos para el desarrollo del estrés en el personal de salud era la carga excesiva de trabajo, lo que conducía a una pérdida de control sobre su atención. El dolor y la angustia del paciente son factores que generan estrés psicológico, mientras que los estresores ambientales sociales están presentes con menor frecuencia (6).

De igual manera, el ausentismo del personal de salud pública está asociado a estilos de vida inadecuados, que afectan gravemente las actividades diarias realizadas por los profesionales de enfermería en la atención al paciente, lo que puede reducir la calidad y el entusiasmo que el personal de enfermería debe cuidar a los usuarios (7).

Así mismo en Ecuador reportaron que el 78.9% de los profesionales de enfermería mantienen estrés y un estilo de vida no saludable, debido a jornadas de trabajos completos y horarios nocturnos donde el tiempo libre lo utilizan para el descanso evitando así el ejercicio, y provocando sedentarismo; también se observó que muchos factores dependen del área de trabajo donde fueron la emergencia y cuidado crítico ya que están expuestos al sufrimiento y la muerte de los pacientes (8).

A nivel nacional de acuerdo al Ministerio de Salud (MINSA), refirió que el tema de estrés en enfermería es un caso continuo, que mayor presencia tuvo durante la pandemia, donde se evidencio reacciones como emocionales, conductuales cognitivas y físicas, donde la mayor presión era el miedo del personal era la muerte y el contagio de sus familiares, lo que provocaba junto con el desborde de pacientes una interacción negativa con los pacientes y familiares (9).

En el mismo contexto en un estudio realizado en una clínica de Juliaca demostró que el 48.7% del personal de enfermería presenta estilo de vida medianamente saludable y el 27.6% no saludable, concluyendo que el estilo de vida saludable, se relaciona con bajos niveles de estrés laboral (10).

En el mismo contexto, un estudio realizado en un Hospital Docente Provincial de Lambayeque encontró que las manifestaciones más comunes del estrés post-trabajo fueron dolor de cuello intenso o constrictivo y dolor lumbar en el 41,6% de los casos (11).

En el hospital de Lima, se ha observado que el personal de enfermería está teniendo dificultades para cumplir sus funciones entre ellas la falta de personal, turnos rotativos, falta de compañerismo según algunos trabajadores, además se indago que el personal no come a sus horas por temas de trabajo, no han realizado actividad física en mucho tiempo, son conscientes de que no llevan u estilo de vida muy saludable, etc.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la dimensión nutrición del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión ejercicio del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión responsabilidad del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión autoactualización del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar la relación entre la dimensión nutrición del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.

Identificar la relación entre la dimensión ejercicio del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023

Identificar la relación entre la dimensión responsabilidad del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023

Identificar la relación entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023

Identificar la relación entre la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023

Identificar la relación entre la dimensión autoactualización del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

El trabajo presenta un análisis de investigaciones e información en referencia a los estilos de vida y el estrés de enfermería, con el fin de brindar una mejor comprensión de estos elementos y de cómo afectan la vida y trabajo del personal, además de cubrir con algunas brechas del conocimiento, asimismo este conocimiento se fundamenta en teorías como el autocuidado de Dorothea Orem que explica la responsabilidad que tiene el individuo con su salud. Esto con el fin de poder explicar la importancia que tiene llevar un buen estilo de vida como protector ante el nivel de estrés laboral. (12)

1.4.2 Metodológica

El desarrollo del estudio partirá con un método hipotético deductivo, utilizando un enfoque cuantitativo para la medición de las variables con la estadística y el uso de cuestionarios que han sido evaluados tanto en su validez como confiabilidad, lo cual brindara la seguridad de que podrán ser utilizados por otros investigadores que busquen objetivos similares.

1.4.3 Práctica

Se comprobará que tan relacionados están los estilos de vida del personal de enfermería y su nivel de estrés, si hay una relación favorable o negativa, lo que apunta a un mejor nivel de bienestar del personal con lo cual podrá ejercer un mejor servicio favoreciendo no solo su persona sino también a los pacientes, además de que se

demostrará la magnitud del problema con lo cual se aportará en los procesos de mejora del servicio.

Y en base a ello poder desarrollar estrategias de mejora como implementar estrategias de promoción de hábitos saludables, como programas de ejercicio físico, alimentación balanceada y técnicas de manejo del estrés, incluyendo mindfulness o terapia cognitivo-conductual. Además, es crucial fomentar un entorno laboral positivo, con horarios flexibles, pausas adecuadas y apoyo emocional a través de equipos interdisciplinarios. Estas acciones no solo mejorarán el bienestar del personal, reduciendo sus niveles de estrés, sino que también optimizarán la calidad del cuidado brindado a los pacientes, promoviendo un servicio más eficiente y humano.

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1 Temporal

El trabajo de investigación se desarrollará en el mes de junio del 2023

1.5.2 Espacial

Un hospital de Lima.

1.5.3 Población o unidad de análisis

Trabajadores de enfermería, profesionales del área de emergencias de un hospital de Lima, Perú.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales:

Derya et al. (13) 2021 realizo en Turquía su trabajo con el objetivo de “Examinar el estrés percibido y los factores que afectan relacionados con la pandemia de COVID-19 de las enfermeras de emergencia en la primera etapa de la pandemia”. Investigación descriptiva. La muestra del estudio incluyó a 169 enfermeras de urgencias. Para la recolección de datos se utilizó el formulario de información personal junto con la escala de estrés percibido. Se encontró que los factores que afectaron significativamente los puntajes de estrés percibidos por las enfermeras de emergencia durante la pandemia de COVID-19 incluyeron el uso de aislamiento respiratorio, cambios en el estilo de vida, falta de acceso a equipo de protección, enfermeras insuficientes en la unidad y la creencia de que COVID-19 sería contagioso para uno mismo. Concluyó que casi la mitad de las enfermeras de emergencia se sintieron más estresadas que el promedio durante la pandemia y que sus condiciones de trabajo influyeron en esto.

Kawasi et al. (14) 2021 realizo en Taiwán su trabajo con el objetivo de “Examinar los roles de mediación del agotamiento y el estrés laboral en la asociación entre el miedo a COVID-19 y la salud mental entre las enfermeras de emergencia”. Estudio transversal de 516 enfermeras de urgencias con una edad media de 41,18 años (DE = 8,24), la mayoría del sexo femenino (76,16%) y casadas (78,9%) sobre medidas tomadas por miedo al COVID-19, agotamiento Reaccionar. Los resultados fueron que existían relaciones significativas entre (a) el miedo al COVID-19 y la salud mental, (b) el miedo al COVID-19 y la mediación (agotamiento y estrés laboral), y (c) la mediación

(agotamiento y estrés laboral) directamente afectan el estrés) y la salud mental. Además, hubo efectos indirectos significativos entre el estrés laboral, el agotamiento o ambos, el miedo a la COVID-19 y la salud mental. Se concluyó que (a) miedo al COVID-19 y salud mental, (b) miedo al COVID-19 y mediadores (agotamiento y estrés laboral) y (c) mediadores (agotamiento y estrés laboral) Existe un impacto directo significativo entre estrés) y la salud mental. Además, hubo efectos indirectos significativos entre el estrés laboral, el agotamiento o ambos, el miedo a la COVID-19 y la salud mental.

Xu et al. (15) 2020 realizó en Australia un estudio con el objetivo de “Sintetizar la mejor evidencia de la efectividad de las intervenciones para reducir el estrés laboral o el agotamiento en el servicio de urgencias”. Se realizaron búsquedas en siete bases de datos (PubMed, CINAHL, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Embase, Scopus, PsycINFO, Web of Science) mediante una estrategia de búsqueda de tres pasos. Se encontró que las intervenciones basadas en la organización reducen los niveles de estrés, pero aumentan el agotamiento. Las intervenciones centradas en la persona, incluidas las intervenciones educativas y las intervenciones basadas en la atención plena, tienen el potencial de reducir el estrés laboral y/o el agotamiento entre el personal del departamento de emergencias. Sin embargo, las inconsistencias en los informes y la medición de resultados pueden afectar la certeza de los resultados. Se recomiendan más ensayos controlados aleatorios de alta calidad con tamaños de muestra más grandes, así como mediciones de los efectos a largo plazo, para mejorar el conocimiento en el campo.

Cannavó et al. (16) en el año 2019 realizó en Italia un estudio con el objetivo de “Investigar si el fenómeno de la violencia en el trabajo es un factor de riesgo específico que predice el estrés laboral y las posibles patologías relacionadas con el estrés en los

trabajadores de salud de emergencia”. Se realizó un estudio transversal retrospectivo de 323 trabajadores de la salud de los departamentos de urgencias secundarias y admisiones y de los servicios de diagnóstico psiquiátrico y enfermería del hospital. La recolección de datos fue realizada por psiquiatras mediante cuestionarios. Se encontró que el 87 por ciento de los EMT habían experimentado violencia en el lugar de trabajo por parte de los pacientes o sus familias. Más de la mitad de los trabajadores de la salud reportaron múltiples consecuencias en su esfera emocional, especialmente las profesionales de la salud y todas aquellas que experimentan violencia regularmente. Con respecto a los impactos en el estilo de vida, un tercio informó un aumento en el consumo de tabaco, trastornos de la alimentación y el sueño, y cambios de las relaciones sociales al aislamiento social y la evitación de ciertos lugares. Más de un tercio de los trabajadores de la salud reportaron impactos en su bienestar y salud, especialmente las trabajadoras. Concluyó que casi todos los trabajadores de la salud, tanto hombres como mujeres, informaron que su estilo de vida, hábitos de trabajo y bienestar y salud se habían visto afectados después de la violencia en el lugar de trabajo.

Davison et al. (17) en el año 2019 realizó en Portugal un estudio con el objetivo de “analizar los factores de riesgo psicosocial entre estos profesionales, a partir de las características sociodemográficas y las variables de estilo de vida”. Este estudio se basa en un cuestionario transversal que incluye características sociodemográficas. La muestra incluyó a 51 técnicos médicos de emergencia del Instituto Nacional Portugués de Emergencias Médicas (INEM). La edad media de la muestra fue de 35,7 años y el 70,6% eran profesionales del sexo masculino. El COPSOQ II mostró valores límite en las escalas de 'Necesidades cognitivas' y 'Necesidades emocionales', con bajo rendimiento en la región 'Sur (Lisboa y Faro)'. Escalas como Conducta Agresiva, Problemas de Sueño, Significado en el Trabajo, Claridad de Rol y Grupos Sociales en

el Trabajo lograron buenos resultados. Las percepciones de la salud mejoraron con la edad, pero la "confianza mutua entre los empleados" se deterioró. Las personas obesas obtuvieron puntajes más bajos en las medidas de "necesidad cognitiva", "potencial de desarrollo", "compromiso con el trabajo", "previsibilidad" y "apoyo social de los colegas". Si bien es difícil manejar la imprevisibilidad y las altas exigencias emocionales debido a la naturaleza de esta profesión, hay margen de mejora en ciertas dimensiones organizacionales que pueden servir como factores protectores de la salud y mediadores de la salud mental.

Nacionales

Hinostroza y Vila (18) en el año 2021 realizó un estudio con el objetivo de “Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y estrés laboral en enfermería profesional del servicio de emergencia del hospital El Carmen Huancayo 2021”. La metodología fue básica y el diseño fue relacional, con un diseño no experimental desarrollado en un contexto transversal, donde la muestra estuvo conformada por 32 trabajadores del área de enfermería, de donde se obtuvo que la totalidad de la muestra presentó un estilo de vida regular y un estrés moderado. Conclusiones, se halló una relación significativa entre estilo de vida y estrés laboral en profesionales de enfermería de urgencias del Hospital El Carmen Huancayo en el año 2021.

León (19) en el año 2020 realizó un estudio con el objetivo de “Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería que labora en el servicio de centro quirúrgico del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta, en tiempos del COVID – 19”. Fue un estudio de nivel descriptivo además de correlacional con un desarrollo en un tiempo y lugar definido, trabajando con 66 personas a través de dos cuestionarios. El nivel promedio de estrés laboral es 39.4%,

seguido de estilo de vida saludable, el nivel promedio de estrés laboral es 33.3%, el nivel promedio de estilo de vida saludable es 51.5%, y el nivel promedio de estrés laboral es 72.7% concluyendo que existe es una relación inversa significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral, mostrando $r_s = -0.692$, $p = 1.2532E-10$.

Palacios (20) en el año 2020 realizo un estudio con el objetivo de “Determinar la relación entre estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del servicio de emergencia en el Hospital Regional Moquegua, año 2018”. Estudio descriptivo, prospectivo, de corte transversal, el cual manejo una muestra de 50 personal de enfermería mediante técnicas de encuesta y cuestionarios. Los resultados concluyeron que de los paramédicos que laboran en los servicios de emergencia, el 82,0% eran adultos, el 68,0% eran del sexo femenino, el 42,0% convivían, el 66,0% eran licenciados en enfermería, el 74,0% estaban empleados, el 28,0% tenían de 6 a 15 años de edad en la antigüedad de la institución. El 56,0% de las personas presentaba baja presión laboral, el 88,0% se encontraba en nivel medio de agotamiento emocional, el 72,0% presentó una despersonalización media y el 58% un nivel similar en la realización personal. El 90,0% de las personas tiene un estilo de vida no saludable, manifestado en: 66,0% de actividad física no saludable, 98,0% de alimentación no saludable, 56,0% de entretenimiento no saludable, 68,0% de trabajo y descanso no saludables, 86,0% de higiene no saludable, y 100,0% de mala hábitos Los resultados mostraron que no hubo una relación significativa entre los niveles de estrés laboral y el estilo de vida de los cuidadores.

Calsin y Quispe (21) en el año 2019 realizo un estudio con el objetivo de “Establecer la relación entre estilo de vida y el estrés laboral del personal de enfermería de la Clínica Americana Juliaca”. El estudio trabajo con un enfoque cuantitativo, en un

corte transversal y un diseño no experimental y relacional, utilizando dos instrumentos en 76 personas (entre técnicos y enfermeros). Los resultados mostraron que el 48% de la muestra presentó un estilo de vida regular, el 27% no saludable y el 24 si presento un estilo saludable. El 52,6% de los empleados tenían presión laboral moderada, el 26,3% presión laboral baja y el 21,1% alta. Se concluyó que un estilo de vida saludable se asocia con bajos niveles de estrés laboral y por lo tanto es importante mantener hábitos saludables y manejar el estrés; minimizando los riesgos a la salud del cuidador para un mejor desempeño laboral.

Peña y Cancharis (22) en el año 2019 realizo un estudio con el objetivo de “Determinar el nivel de estrés laboral y estilo de vida de las enfermeras en el servicio de emergencias del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa, Lima 2016”. Estudio cuantitativo, descriptivo, con un diseño no experimental, transversal, trabajando con licenciados de enfermería en un grupo de 50 personas quienes se les aplico dos cuestionarios. Los resultados mostraron que cuando los cuidadores se encontraban en la mitad de su estilo de vida, el estrés laboral estaba en un nivel moderado, 78%, ya que el 82% de los encuestados se encontraban en un estilo de vida medio. También se puede destacar que el 1% de los empleados tienen un estilo de vida bajo estrés laboral. Se concluyó que el nivel de estrés laboral fue moderado y que el 78% de los encuestados presentó un nivel de estilo de vida moderado, representando el 82% de la muestra poblacional.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Estilo de vida

El estilo de vida se refiere a los patrones de consumo individuales, incluidos los hábitos alimentarios, el consumo de sustancias nocivas, el desarrollo de la actividad

física, el descanso y el sueño, la gestión del tiempo libre y las actividades relacionadas (23).

Así mismo, un modo de vida es una forma utilizada por grupos, individuos y naciones formadas en un contexto económico, político, geográfico, cultural y religioso, es decir, son los hábitos de una región, ciudad o país en un momento y lugar determinados. características; estas incluyen cómo las personas funcionan y se comportan en sus actividades diarias, trabajo, recreación y alimentación (24).

Asimismo, el estilo de vida se refiere esencialmente en el desarrollo de las conductas cotidianas dentro de una rutina diría que es la característica principal del estilo de vida de un individuo y, a menudo, esto dura toda su vida. Además de los patrones conductuales observables, se agrega otra clase de variables a los estilos de vida, como las creencias, expectativas, motivaciones, valores y emociones relacionadas con el comportamiento (25).

2.2.1 Dimensiones del estilo de vida

Nutrición: Todo individuo tiene un requerimiento nutricional por parte de su organismo dependiendo la etapa en la que se encuentre en su vida o por las circunstancias que este pasando en cuanto a su salud, teniendo el fin del mantenimiento de la salud y la prevención de las enfermedades, por lo que se debe continuar con un estilo de vida adecuadamente saludable, con una dieta balanceada y combinarlo con actividad física o actividad regular. Al comer alimentos todos los días, ante la falta de claridad sobre su contenido de nutrientes, calorías, sodio o azúcar, se dice que es mejor comer más proteínas que harina, o seguir las recomendaciones dietéticas conocidas o encontradas (26).

Es el estado de salud de una persona debido a la dieta, nutrición, estilo de vida, situación social y estado de salud. Asimismo, para lograr un nivel nutritivo adecuado, es esencial consumir las cantidades de nutrientes recomendadas según la edad y para cubrir las necesidades fisiológicas, psicológicas y sociales. Los hidratos de carbono y los lípidos tienen una función energética y su deficiencia se traduce en una falta de energía para el rendimiento físico y mental, ya que el gasto energético del cerebro (en forma de oxígeno y glucosa) en relación con el resto del organismo es de un 20%, independientemente de la actividad física, los valores son todos muy estables (27).

Ejercicio: Debido al movimiento del cuerpo y el conjunto de esqueleto y músculos el cuerpo requiere consumir cierta cantidad de energía, dicho proceso se intensifica con una actividad coordinada conocida como ejercicio con movimiento que requieren de un valor energético, el cual es una actividad que tiene efectos muy favorables para la salud de la persona, porque su contraparte el sedentarismo solo perjudica la salud incrementando la posibilidad de presentar enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, cáncer de mama, de colon etc. La actividad física no es lo mismo que el ejercicio, siempre que el ejercicio sea planificado, estructurado y repetitivo, la actividad física es una parte del ejercicio, así como otras actividades como las tareas del hogar, el tiempo de juego, las actividades recreativas, etc. (28).

Responsabilidad en salud: La responsabilidad adecuada por el bienestar personal incluye información sobre la salud, la educación y el comportamiento de autoobservación; por lo tanto, el uso adecuado de los servicios médicos y, lo que es más importante, el consumismo adecuado cuando se busca la orientación de atención de los profesionales (29).

Manejo de estrés: Se considera una de las mayores amenazas para la salud física y mental y está vinculada a varias enfermedades crónicas, por lo que es necesario desarrollar estrategias para regular nuestras respuestas al estrés, como la actividad física, el aumento de la autoestima, la relajación y más; finalmente, can Referida a la dimensión de la autorrealización, implica buscar un propósito en la vida que nos haga sentir plenos y realizados, lo cual se verá reflejado en la realización del bienestar humano; también se orienta hacia la búsqueda y el desarrollo profesional (30).

Soporte interpersonal: Este aspecto se indica sobre las relaciones que tiene las personas que es un apoyo tanto emocional como social, como sería el caso de familiares o amigos, donde se genera vínculos que son vitales para el desarrollo de la persona, ya que el refuerzo de la sociedad conducirá a una mejor adaptación y sentido de pertenencia en el entorno en el que se desarrolla. Otra dimensión es la responsabilidad sanitaria, que implica que cada individuo se interese por su propio bienestar desarrollando hábitos y comportamientos responsables. tu salud, amplía tus conocimientos en enfermería y busca la ayuda de un profesional de la salud cuando la situación lo amerite (31).

Autoactualización: Es una devoción creativa al desarrollo y crecimiento de las más altas necesidades, con desafíos, están relacionados con el sentido de la vida, este desarrollo puede verse obstaculizado por influencias sociales, problemas o experiencias pasadas, o puede verse obstaculizado por el uso de Medidas defensivas Nosotros mismos (32).

2.2.2 Nivel de Estrés

El estrés relacionado con el trabajo es el resultado de la interacción del trabajador con los diversos factores que son parte del trabajo como el aspecto físico,

social y psicológico, como sería el caso de una mayor carga de trabajo físico, mental, horas extraordinarias etc., lo que genera una presión constante en los trabajadores originándose el estrés (33).

Asimismo, el estrés se le considera como una respuesta orgánica, que surge ante la amenaza del entorno del individuo, considerando consecuencias tanto físicas como mentales, donde el individuo presenta recursos insuficientes que son superadas por la situación de presión constante. Por otro lado, el estrés relacionado con el trabajo depende de la estructura y diseño de la organización, y de las relaciones que existen entre los miembros dentro de la organización (34).

En un contexto similar el estrés se define como el proceso de seguir una serie de demandas ambientales (como el trabajo) que cuando estas demandas superan los recursos de que dispone el sujeto, el organismo sufre una serie de actividades fisiológicas, en algunos casos es adaptativo, pero cuando el sujeto se supera, cambia debido a la situación y el cuerpo cambia. La primera capa afecta las emociones, afectando los estados emocionales y físicos de las personas (35).

De igual forma el estrés en el trabajo es una serie de respuestas que se dan a nivel cognitivo y emocional, que tiene repercusiones físicas y en la conducta del sujeto, que son enfatizadas según el ambiente de trabajo, de las condiciones laborales, la relaciones entre trabajadores y otros factores que incrementan la posibilidad de generar un estrés laboral considerable (36).

2.2.2.1 Dimensiones del nivel de estrés

Reacciones físicas: Dolor torácico, dificultad para respirar, conmoción, fatiga, náuseas y/o vómitos, mareos, sudoración excesiva, aumento del ritmo cardíaco, sed, dolor de cabeza, alteración visual, espasmo mandibular y dolor difuso (37).

Cuando el estrés es crónico y redundante, los graduados se cansan y provocan trastornos de enfermedades que provocan angustia: síntomas de estrés crónico y pueden enojarse fácilmente, pérdida de memoria, ansiedad, insomnio, dolores de cabeza y dolores de espalda, así como problemas gastrointestinales, depresión del apetito e inseguridad, y desencadena y contribuye a ciertas enfermedades (38).

Reacciones emocionales: Ansiedad, culpa, tristeza, negación, pánico intenso (rara vez), miedo, irritabilidad, pérdida del control emocional, depresión, sensación de fracaso, agobio y culpar a otros o a uno mismo (39).

Reacciones cognitivas: Confusión, pesadillas, desorientación, aumento o disminución del estado de alerta, dificultad para concentrarse, dificultad para resolver problemas, alteraciones de la memoria y dificultad para reconocer personas u objetos familiares (40).

Reacciones conductuales: Ira intensa, aislamiento, arrebatos emocionales, pérdida o aumento temporal del apetito, consumo excesivo de alcohol, incapacidad para descansar, inquietud y cambios en el comportamiento sexual (41).

Cuando tienes cierto nivel de estrés a nivel psicológico, puede ser malo cuando se presenta con situaciones que intervienen en sus funciones y emociones que necesita para lograr sus objetivos, por el miedo a cometer errores, tiene mucho autocontrol. Duda y baja autoestima hacia los demás se sienten (42).

2.2.3 Teoría de enfermería

Teoría del Autocuidado: Dorothea Orem.

Dorothea en el año 1969 produjo el concepto del autocuidado, considerada como una actividad que se da en la persona para un aprendizaje que se enfoca en las

actividades para lograr una salud adecuada, comportamiento que se dan en situaciones específica de la vida, donde se controla aquellos factores que pueden afectar su desarrollo y salud, estas actividades pueden ser aplicadas tanto a nivel personal como hacia otra persona, asimismo la autora refiere que el autocuidado es una contribución permanente de la persona al propio ser: “El autocuidado es el hecho de que los individuos se comprometen, en base a su experiencia y aprendizaje, a orientarse hacia una meta específica que se produce en algún momento de su vida. Nuevamente, dicha acción puede estar dirigida a uno mismo o a otros, con el objetivo de mejorar el entorno en el que se desarrolla, controlar los riesgos que afectan a esa función, y la calidad de vida y bienestar de la persona (43).

Define además tres requisitos de auto cuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el auto cuidado. Autocuidado universal: estos requisitos son los normales que indica aspecto como la respiración, el agua, las actividades y el descanso, la interacción social, la prevención de enfermedades etc. Autocuidado del desarrollo: se enfoca en la brindar las condiciones esenciales para el desarrollo y la maduración de la vida, con la prevención y control de las condiciones que afectan negativamente en su vida, esto en las diferentes etapas de la vida del hombre. Autocuidado de desviación de la salud, se refiere a las acciones que están destinadas a evitar la enfermedad y cuidar la salud (44).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.

H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima,

2023.

2.3.2. Hipótesis Especifica

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión ejercicio del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autoactualización del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Hipotético-Deductivo, el cual parte de lo general a lo específico para obtener la verdad de un fenómeno observado partiendo de una hipótesis y la deducción (45).

3.2. Enfoque investigativo

El estudio trabajará bajo el enfoque cuantitativo el cual es característico del uso de la estadística para poder medir los fenómenos de estudio en su magnitud, a través de mediciones ordinales y codificaciones que expresan el comportamiento de las variables (46).

3.3. Tipo de investigación

El tipo de estudio que se desarrollará en el estudio es el tipo aplicada, el cual tiene el propósito de aportar a través del conocimiento en la solución de una problemática social (47).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño es el no experimental correlacional en el sentido de que no manipulara intencionalmente las variables solo se observaran en su contexto natural además de poder identificar el nivel asociativo entre ellas (48). Igualmente, el estudio se desarrollará en un corte transversal porque será aplicado en un tiempo determinado y un lugar indicado (49)

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

La población estará constituida por 48 profesionales de enfermería del área de emergencias de un hospital de, Lima, que cumplen los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Personal de enfermería del área de emergencias.

- Personal de enfermería licenciado
- Personal que firme el consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Profesional de enfermería con licencia por maternidad, estudios, enfermedad y vacaciones del área de emergencia
- Profesional de enfermería que no firme el consentimiento informado

Muestra

La muestra es conformada por 48 profesionales de enfermería del área de emergencias de un hospital de Lima.

Muestreo

El muestreo fue censal.

3.6. Variables y operacionalización

Variab les	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Estilo de vida	Diversas actividades que se enfocan en lograr que la persona logre sus proyectos de vida en especial aspectos relacionados con la salud (52)	El estilo de vida será medido por un cuestionario de 48 ítems que considera las dimensiones; Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte, interpersonal y autoactualización (53)	Nutrición	Dieta Frecuencia de alimentación Calidad nutritiva de alimentos	Cuantitativa Ordinal	Bueno (176-240) Regular (112-175) Malo (48-111)
			Ejercicio	Actividades deportivas Frecuencia de ejercicios		
			Responsabilidad En Salud	Consulta medica Responsabilidad y prevención Asistencia a programas preventivos		
			Manejo del Estrés	Técnica de relajación Origen de tensión Meditación		
			Soporte Interpersonal	Manifestación del problema Manifestación de emociones Distracciones		
			Autoactualización	Autoestima Optimismo Desarrollo y satisfacción personal		
Nivel de estrés	Respuesta del organismo que surge de las exigencias y presión del entorno tanto presente como futuro, generando una reacción en el cuerpo tanto física como mental (54)	El nivel de estrés será medido por un cuestionario de 26 ítems que considera las dimensiones reacciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales (55)	Reacciones físicas	Fatiga Dolores diversos Desordenes gastrointestinales Desordenes de sueño Desesperación	Cuantitativa Ordinal	Alto (96 - 130) Medio (61 - 95) Bajo (26 - 60)
			Reacciones emocionales	Emociones negativas Preocupación Sentido de humor Apatía Insatisfecho Irritabilidad		
			Reacciones cognitivas	Inseguridad Retraimiento social Problemas de concentración y atención Indecisión		

			Reacciones conductuales	Nerviosismo Manías Hábitos alimenticios Agresividad		
--	--	--	-------------------------	--------------------------------------------------------------	--	--

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Como técnica de recolección de datos será utilizada la encuesta, considerada en primer lugar como técnica de recolección de datos por interrogatorio a sujetos, cuyo propósito es obtener sistemáticamente medidas de conceptos derivados de preguntas de investigación previamente construidas (56).

3.7.2. Descripción

a) Instrumento para medir la variable estilo de vida:

El instrumento que se utilizará para medir el “estilo de vida”, será un cuestionario de la autora León (53), en Perú en el año 2020.

Este instrumento contiene un total de 48 ítems, distribuido en 6 dimensiones: Nutrición (6 ítems), Ejercicio (5 ítems) Responsabilidad en salud (10 ítems), Manejo del estrés (7 ítems) Soporte interpersonal (7 ítems), y Autoactualización (13 ítems).

Para la calificación de las respuestas se empleará una escala de Likert teniendo como alternativa de respuesta: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5). Para medir las variables se utilizará los siguientes niveles:

Bueno (176-240)

Regular (112-175)

Malo (48-111)

b) Instrumento para medir la variable nivel de estrés:

El instrumento que se utilizará para medir las “Nivel de estrés”, será un cuestionario de 26 ítems que considera las dimensiones de; reacciones fisiológicas (5 ítems), reacciones emocionales (10 ítems), reacciones cognitivas (7 ítems), reacciones conductuales (4 ítems) del autor Cascan (55) del año 2017

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

Alto (96 - 130)

Medio (61 - 95)

Bajo (26 – 60)

3.7.3. Validación

a) Validación de la variable estilo de vida:

León (53), en Perú en el año 2020, lo sometió a validez de contenido, mediante el juicio de 3 expertos. La validez de contenido del instrumento un Aiken de 0.90.

b) Validación de la variable calidad de vida:

Ccasani (55) en el año 2017 en Perú, lo valido por 5 expertos, Según la opinión de jueces, se llegó a delimitar una validez de 76%.

3.7.4. Confiabilidad

a) Confiabilidad de la variable estilo de vida:

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la prueba piloto con 20 personas, obteniendo un resultado de 0.960 de alfa de Cronbach (53).

b) Confiabilidad de la variable nivel de estrés:

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la prueba piloto con 10 personas, obteniendo un resultado de 0.909 de alfa de Cronbach (55).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

a) Plan de procesamiento de datos:

Se solicita una carta de presentación después de la aprobación del proyecto por parte del departamento de ética de la universidad. Las solicitudes de admisión se realizan mediante la presentación de una solicitud al Director de Educación y Fondos de Investigación del Centro de Investigación, en coordinación con el Administrador de Enfermería, si es necesario. Con esta herramienta se tienen en consideración los requisitos en la selección de la muestra, los cuales firmaran para probar su participación voluntaria el consentimiento informado antes de utilizar la herramienta. Para la aplicación del instrumento, se realiza una encuesta que demorara en aproximadamente 28 minutos a 35 minutos, por integrante de la muestra, luego se desarrollaran base de datos con esa información que será procesada a nivel estadístico por el programa SPSS 25.0, y en función de los valores obtenidos brindara tablas y/o figuras de los resultados. Mediante la aplicación de la prueba de la rho de Spearman, se comprobará las hipótesis de estudio.

3.9. Aspectos éticos

Se realizará basándose en los siguientes principios bioéticos

Principio de beneficencia: Al final de esta investigación los resultados que se obtengan ayudaran a extender los saberes y mejoraran el servicio de emergencia.

Principio de autonomía: Cuando los participantes participan voluntariamente mediante la firma de un formulario de consentimiento, se les proporciona información relevante sobre el estudio.

Principio de no maleficencia: el propósito de esta investigación no es dañar a los trabajadores de la salud, sino garantizar que la herramienta no represente una amenaza para la institución donde se desarrollara el estudio.

Principio de Justicia: En cada etapa del desarrollo del estudio se mantendrá los valores y el respeto que cada integrante de la muestra merece.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2024																			
	Agosto				Setiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación de la problemática de estudio			X	X																
Búsqueda de la literatura para la fundamentación del estudio			X	X	X	X	X	X												
Situación del problema, marco teórico y antecedentes del estudio			X	X	X	X	X	X												
El significado y la justificación de la investigación.			X	X	X	X	X	X												
Objetivos de la investigación.			X	X	X	X	X	X	X											
Procedimiento y diseño del estudio			X	X	X	X	X	X	X	X										
Poblaciones, muestras aleatorias y muestreo				X	X	X	X	X	X	X										
Técnicas y herramientas de recogida de datos					X	X	X	X	X	X										
Bioética del estudio						X	X	X	X	X										
Estrategias en el análisis de la información							X	X	X	X										
Preparar los aspectos administrativos del curso.							X	X	X											
Crear archivo adjunto							X	X	X											
Aprobación del proyecto									X	X	X	X	X	X	X					
Justificación del informe final															X	X				
Aplicación en campo																	X	X	X	X

4.2. Presupuesto

RECURSOS	2023					TOTAL
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	
Servicio de internet	S/. 80	S/. 80	S/. 80	S/. 80	S/. 80	S/. 400.00
USB				S/. 40		S/. 40.00
Bolígrafos	S/. 2	S/. 2	S/. 2	S/. 2	S/. 2	S/. 10.00
Hoja bond	S/. 2	S/. 2	S/. 2	S/. 2	S/. 2	S/. 10.00
Fotocopias	S/. 4	S/. 4	S/. 4	S/. 4	S/. 4	S/. 20.00
Impresiones	S/. 4	S/. 3	S/. 3	S/. 4	S/. 3	S/. 17.00
Espiralado	S/. 3	S/. 3	S/. 3	S/. 3	S/. 3	S/. 15.00
Transporte	S/. 20	S/. 20	S/. 20	S/. 20	S/. 20	S/. 100.00
Alimentación	S/. 20	S/. 20	S/. 20	S/. 20	S/. 20	S/. 100.00
Comunicación	S/. 70	S/. 70	S/. 70	S/. 70	S/. 70	S/. 350.00
TOTAL						S/. 1062.00

5. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Situación de la Enfermería en el Mundo - 2020: Resumen de Orientación [Internet]. OMS; 2021. [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/situacion-enfermeria-mundo-2020-resumen-orientacion>
2. Mensik H. Healthcare labor trends in 2023: increased burnout, executive stress [Internet]. Healthcare Dive. 2023 [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.healthcaredive.com/news/healthcare-labor-trends-2023/641352/>
3. Hemley L. A worldwide epidemic of stress in nursing [Internet]. Phaxis. 2023 [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://phaxis.com/2023/02/07/a-worldwide-epidemic-of-stress-in-nursing/>
4. Ogińska N., Gurowiec P., Michalska P., Kędra E. Prevalence and determinants of secondary posttraumatic growth following trauma work among medical personnel: a cross-sectional study. *Eur J Psychotraumatol* [Internet]. 2021 [citado el 23 de febrero de 2023]. 12(1):1876382. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/20008198.2021.1876382>
5. Organización Panamericana de la salud. Enfermería [Internet]. 2021 [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria>
6. Molina P., Muñoz M., Schlegel G. Estrés laboral del Profesional de Enfermería en Unidades Críticas. *Med Segur Trab (Madr)* [Internet]. 2019;65(256):177–85. [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2019000300177
7. Echeverría K., Romero H., Sellan G., Mendez E. Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. *RESBIC* [Internet]. 2020;4(1):44 -

58. [citado 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
8. Laje G., Tigrero S., Mite J., Alvarez I. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. Anál comport las líneas crédito través Corp Financ NAC su aporte al desarrollo de las PYMES Guayaquil 2011-2015 [Internet]. 2022;6(4):505–15. [citado el 6 de abril de 2023]Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/1872>
9. Ministerio de Salud del Perú. Cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID – 19 [Internet]. Minsa; 2020 [citado el 13 de abril de 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5000.pdf>
10. Calsín D., Quispe I. Relación entre Estilo de Vida y Estrés Laboral del Personal de Enfermería. [Tesis de licenciamiento] Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2019; [citado el 23 de febrero de 2023] Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UANT_7a60b4176cb0209e8f2e9fc0d88d6813
11. Fonseca J., Méndez J. Estrés del profesional de enfermería que labora en Centro Quirúrgico del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque, 2019. [Tesis para optar el grado de especialidad en enfermería] Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021 [citado el 23 de febrero de 2023] Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/8892>
12. Naranjo Y. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Arch méd Camagüey [Internet]. 2019;23(6):814–25. [citado el 22 de febrero de 2023]Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552019000600814
13. Derya Ç., Nazan K., Pinar Z. Perceived stress and affecting factors related to COVID-19 pandemic of emergency nurses in Turkey. J Nurs Manag [Internet].

- 2021;29(7):1916–23. [citado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/jonm.13329>
14. Kawasi D., Chung Z., Zohreh A. The association between fear of COVID-19 and mental health: The mediating roles of burnout and job stress among emergency nursing staff. *Nurs Open* [Internet]. 2022;9(2):1147–54. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/nop2.1154>
15. Xu H., Kynoch K., Tuckett A., Eley R. Effectiveness of interventions to reduce emergency department staff occupational stress and/or burnout: a systematic review: A systematic review. *JBIS Synth* [Internet]. 2020;18(6):1156–88. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.11124/JBISRIR-D-19-00252>
16. Cannavó M., La Torre F., Sestili C., La Torre G., Fioravanti M. Work related violence as A predictor of stress and correlated disorders in Emergency Department healthcare professionals. *Clin Ter* [Internet]. 2019;170(2):e110–23. [citado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://clincaterapeutica.it/ojs/index.php/1/article/view/94>
17. Davison C., Cotrim T., Gonçalves S. Analysis of Socio-demographic, lifestyle and psychosocial risk factors among a sample of Portuguese emergency medical technicians. En: *Health and Social Care Systems of the Future: Demographic Changes, Digital Age and Human Factors*. Cham: Springer International Publishing; [Internet]. 2019. p. 63–72. [citado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-24067-7_8
18. León P. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad. [Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud] Universidad César Vallejo; 2020. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285>

19. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Regional Moquegua, año 2018. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2020. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <http://www.repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4045>
20. Vila J., Hinostroza D. Estilos de vida y estrés laboral del profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital El Carmen Huancayo 2021. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt; 2021. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.urosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/599>
21. Calsin D., Quispe I. Relación entre Estilo de Vida y Estrés Laboral del Personal de Enfermería. [Tesis de licenciamiento] Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2019. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/2654>
22. Peña O., Cancharis J. Nivel de estrés laboral y estilo de vida de las enfermeras en el servicio de emergencias del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa, Lima 2016. [Tesis para optar el grado académico de maestro en gerencia en salud] Universidad Nacional del Callao; 2019. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3989>
23. Manrique R. Estilos de vida y niveles de ansiedad en pacientes con COVID-19 atendidos en el centro de salud Manzanares -2022. [Tesis de licenciamiento en enfermería] Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/6497>
24. Barbaran S. Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes de Farmacia y

- Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho 2017. [Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud] Universidad César Vallejo; 2018. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/20447>
25. Quispe, R. Estilos de vida saludable y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de instituciones educativas públicas del distrito de Orcopampa – Castilla. [Tesis para optar el Título Profesional de: Psicóloga] Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2021. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13739>
26. Sivana M., Suero J. Estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la Microred de Hunter, Arequipa - 2020. [Tesis presentada para optar el título profesional de: Enfermeras] Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2021. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12876>
27. Loayza D., Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica-2017. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] 2017 [citado el 23 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/items/d3c6a182-4a1c-4efe-83de-bd2ee4b602bb>
28. Chiroque L. Estilos de vida y estrés relacionado a la alimentación en ciudadanos de la Asociación Provivienda “Nuevo Pampa Grande”, Tumbes, 2022. [Tesis Para optar el título de licenciado en Nutrición y Dietética] Universidad Nacional de Tumbes; 2022. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63629>
29. Lloclla M., Velasquez G. Estilo de vida en estudiantes del primer año de enfermería de

- una Universidad Privada de Lima Este 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Universidad María Auxiliadora; 2022. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/938>
30. Damián D. Estilos de vida y su relación con los niveles de ansiedad en adultos mayores del conjunto habitacional palomino, Lima 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Universidad Privada Norbert Wiener; 2021 [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5755>
31. León P. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad. [Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud] Universidad César Vallejo; 2020 [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285>
32. Chávez A. Asociación entre estrés laboral y los estilos de vida saludables en el desempeño laboral, de la Micro Red Villa-Chorrillos, Lima - Perú, año 2021. [Tesis Para optar el título profesional de Médica Cirujana] Universidad Ricardo Palma; 2022. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/5120?show=full>
33. Karp M. Emocional y Estrés Laboral en la Sede Administrativa de la Red de Salud San Jerónimo Cusco Sur – 2019. [Tesis de titulación] Universidad Andina del Cusco; 2019 [citado el 10 de julio de 2022] Disponible en: <http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/UAC/2817>
34. Organización Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el

- Trabajo (LABADMIN/OSH). [Internet] Ginebra: OIT, 2016 [citado el 10 de julio de 2022] Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf
35. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) La naturaleza del estrés. [Internet] 2020 [citado el 10 de julio de 2022] Disponible en: https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
36. Madrid Salud. El estrés laboral y su prevención. [Internet] 2018 [citado el 10 de julio de 2022] Disponible en: <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
37. Carrillo C., Ríos M., Martínez R., Noguera P. Enferm Intensiva [Internet]. 2016;27(3):89–95. [citado el 10 de julio de 2022] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfi.2016.03.001>
38. Quispe A., Chocce M. Estrés laboral en profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital de Lima Norte, durante la pandemia 2022. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad María Auxiliadora; 2022. [citado el 10 de julio de 2022] Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/919>
39. Ochante F., Pimentel S., Tello M. Estrés laboral de la enfermera y la calidad de atención percibido por el familiar en el Servicio de Pediatría en un hospital nacional. Lima 2017-2018. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018 [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/4369>
40. Quispe Y. Nivel de estrés y desempeño laboral de los profesionales de salud del Centro de Salud el Bosque, La Victoria, Chiclayo, 2018. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad Señor de Sipán; 2019. [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6475>

41. La Cruz D., Mercedes Y. Estrés laboral y desempeño profesional servicio de emergencia Hospital Nuestra Señora de Las Mercedes Carhuaz 2016. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad de San Martín de Porres; 2018. [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3488>
42. Matos M. Nivel de estrés laboral en enfermeras del servicio de emergencia del hospital de Ventanilla – 2021. [Tesis de licenciamiento de enfermería] Universidad Privada del Norte; 2021. . [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/28547>
43. Naranjo Y. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Arch méd Camagüey [Internet]. 2019; 23(6):814–25. [citado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552019000600814
44. Alligood M., Marriner A. Modelos Y Teorías En Enfermería [Internet]. 10a ed. Elsevier; 2022. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en: <https://books.google.at/books?id=ekqGEAAAQBAJ>
45. Ñaupas H., Mejía E., Novoa E., Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. Perú. 2013.
46. Arias F. El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. 6ª Edición. Editorial Episteme, C.A. Caracas - República 2012.
47. Hernández R., Fernández C., Baptista M. Metodología de Investigación. Sexta edición. México D.F.: Mc Graw-Hill Interamericana. 2014.
48. Dzul M. Diseño No-Experimental. [Internet]. 2013 [citado el 22 de febrero de 2023]; Disponible en: <http://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14902>
49. Rodríguez M., Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. Rev medica Sanitas [Internet]. 2018;21(3):141–6. [citado el 22 de febrero de 2023]

- Disponible en:
<https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289/646>
50. Carrasco S. Metodología de La Investigación Científica. [Internet]. 2016 [citado el 22 de febrero de 2023]; Disponible en:
https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1_
51. Hernández R., Mendoza, C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
52. Calpa A., Santacruz G., Álvarez M., Zambrano C., Hernández E., Matabanchoy S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2019;24(2):139–55. [citado el 22 de febrero de 2023] Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
53. Leon P. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad.[Tesis de maestría] Universidad César Vallejo; 2020. [citado el 22 de febrero de 2023]; Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285>
54. Asenjo J., Linares O., Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev Peru Investig Salud [Internet]. 2021;5(2):59–66. [citado el 23 de febrero de 2023] Disponible en:
<https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
55. Ccasani M. Clima Organizacional y Estrés Laboral en enfermeros del servicio de emergencia. Hospital San Juan de Lurigancho, 2017. [Tesis de Maestría] Universidad César Vallejo; 2017. [citado el 22 de febrero de 2023]; Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11867#:~:text=Se%20encontr%C>

3%B3%20que%2073.7%25%20tiene,un%20estr%C3%A9s%20bajo%20de%2026.3%25.

56. López P., Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. 2016 [citado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
57. Colegio de Enfermeros del Perú. Código de Ética y Deontología. [Internet].; 2009 [citado el 22 de febrero de 2023]. Disponible en: https://www.cep.org.pe/download/codigo_etica_deontologia

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: “Estilo de vida y nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión nutrición del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión ejercicio del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión responsabilidad del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo del estrés del</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión nutrición del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión ejercicio del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión responsabilidad del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del de Lima, 2023.</p> <p>H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión ejercicio del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p>	<p>Variable 1 Estilo de vida</p> <p>Dimensiones: Nutrición Ejercicio Responsabilidad en salud Manejo del estrés Soporte interpersonal Autoactualización</p> <p>Variable 2 Nivel de estrés</p> <p>Dimensiones: Reacciones físicas Reacciones emocionales Reacciones cognitivas Reacciones conductuales</p>	<p>Método de la investigación</p> <p>Método: Hipotético deductivo Enfoque: Cuantitativo Tipo de estudio: Aplicada Diseño: no experimental de corte transversal</p> <p>Población, muestra y muestreo La población es de 48 profesionales de enfermería</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

<p>estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión autoactualización del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023?</p>	<p>Identificar la relación entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión autoactualización del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p>	<p>Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital de Lima, 2023.</p> <p>Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autoactualización del estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, Lima 2023.</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Anexo 2. Instrumentos

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

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

DATOS GENERALES:

Edad:

- 20 -24 ()
 25 -54 ()
 55 – más ()

Sexo:

- Femenino ()
 Masculino ()

Opciones de pregunta

- Nunca (1)
 Casi nunca (2)
 A veces (3)
 Casi siempre (4)
 Siempre (5)

Nº		1	2	3	4	5
NUTRICIÓN						
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas					
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos					
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 3 veces al día o por semana					
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana					
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión					
10	Checkas 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 no estás de acuerdo con					

	lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud					
16	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud					
17	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado					
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives					
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos					
20	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro					
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal					
MANEJO DEL ESTRÉS						
22	Tomas tiempo cada día para el relajamiento					
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión					
24	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación					
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir					
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir					
27	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 personales					
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos					
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti					
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción					
33	Pasas tiempo con amigos cercanos					
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros					
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan					
AUTOACTUALIZACIÓN						
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	Creces que tu vida tiene un propósito					

Fuente: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon_RPL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ESTRÉS

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

Nunca=1

Rara vez=2

A veces=3

Casi siempre=4

Siempre=5

Nº	DIMENSIONES	1	2	3	4	5
REACCIONES FISIOLÓGICAS						
1	Siente que esta fatigado en su jornada laboral					
2	Sufre de dolor de espalda y cuello					
3	Sufre dolores de cabeza					
4	Presenta sensación de ardor en el estómago durante su jornada laboral					
5	Sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño					
REACCIONES EMOCIONALES						
6	Usted al realizar una tarea determinada permanece inquieta(o)					
7	Sufre de decaimiento continuamente					
8	Sufre de ansiedad					
9	Sufre de preocupación constante					
10	Siente que se ha vuelto mal humorado					
11	Siente que ha perdido la empatía					
12	En el desempeño diario se aburre					
13	Se siente desganado					
14	Sufre de irritabilidad ante cualquier situación					
15	Siente que es pesimista					
REACCIONES COGNITIVAS						
16	Siente que no puede asumir responsabilidades					
17	Siente que nadie le toma en consideración cuando dice algo					
18	Sufre de olvidos constantemente					
19	Tiene dificultad para concentrarse					
20	Tiene dificultad para comunicarse con los demás					
21	Tiene dificultad para resolver problemas					
22	Tiene dificultad para tomar decisiones					
REACCIONES CONDUCTUALES						
23	Sufre intranquilidad motora(movimientos continuo de dedos o piernas al estar sentado)					
24	Sufre de algunas manías(rascarse o tocarse las mano cada rato)					
25	Tiene excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito					
26	Tiene reacciones agresivas					

Anexo 3. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

Título del proyecto: “Estilo de vida y nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, El Agustino 2023”.

Nombre del investigador principal:

Propósito del estudio: Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el nivel de estrés de enfermería en el área de emergencias de un hospital del Minsa, El Agustino 2023.

Participantes: profesionales de enfermería

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

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

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

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

Remuneración por participar: Ninguna es voluntaria.

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

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

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

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al Presidente del Comité de Ética de la ubicada en la 4, correo electrónico:
.....

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

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

Documento Nacional de Identidad:

Correo electrónico personal o institucional:

Firma

● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	uwiener on 2024-03-31 Submitted works	3%
3	uwiener on 2023-10-26 Submitted works	3%
4	uwiener on 2024-03-03 Submitted works	2%
5	uwiener on 2023-03-05 Submitted works	<1%
6	uwiener on 2023-09-24 Submitted works	<1%
7	Submitted on 1689037509314 Submitted works	<1%
8	hdl.handle.net Internet	<1%