



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL TÉCNICO DE
ENFERMERÍA DE UN HOSPITAL PÚBLICO, LIMA – 2023**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

MARCELINA NIEVES ILLATOPIA (ORCID: 0009-0004-1860-722X)

ASESORA

**DRA. KATIA MARILYN CHACALTANA HERNANDEZ (ORCID: 0000-0003-0327-
6152)**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA

COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, JUNIO DE 2024



CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Nieves Illatopa, M. (2024). *Estrés laboral y estilos de vida en el personal técnico de enfermería de un hospital público, Lima – 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Marcelina Nieves Illatopa
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40981201
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-1860-722X
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Katia Marilyn Chacaltana Hernandez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71076865
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0327-6152
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Nancy Mercedes Capayacchi Otarola
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07744273
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Estrés laboral y estilos de vida en el personal técnico de enfermería de un hospital público, Lima – 2023
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Comportamiento Organizacional.
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.02.04

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, el MG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como secretario y la DRA. NANCY MERCEDES CAPAYACCHI OTAROLA como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL TÉCNICO DE
ENFERMERÍA DE UN HOSPITAL PÚBLICO, LIMA - 2023**

Presentado por la bachiller:

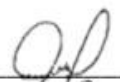
MARCELINA NIEVES ILLATOPIA

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado-Bueno** con una calificación de **QUINCE (15)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 20 de junio del 2024.



PRESIDENTA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



SECRETARIO
MG. MAX HAMILTON
CHAUCA CALVO



VOCAL
DRA. NANCY MERCEDES
CAPAYACCHI OTAROLA

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Katia Marilyn Chacaltana Hernandez docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

Estrés laboral y estilos de vida en el personal técnico de enfermería de un hospital público, Lima – 2023

De la bachiller Marcelina Nieves Illatopa, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 18% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 5 de octubre de 2024



Katia Marilyn Chacaltana Hernandez

DNI: 71076865

DEDICATORIA

A Dios y a nuestros amigos caídos en batalla, quienes lucharon en primera línea contra la COVID -19, apoyándonos con mucho amor, perseverancia y valentía para salvar vidas humanas.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por siempre acompañarnos y cuidar de nosotros durante la batalla contra la pandemia COVID – 19. A nuestras autoridades por su apoyo y fortaleza al haber dirigido a nuestro país en tan difícil situación. A nuestras autoridades del Hospital Nacional “Dos de Mayo” Dr. José Enrique Castro Zevallos, al Dr. Luis Cano Cárdenas, al Dr. Rubén López Flores, a los señores Médicos Internistas, a los señores Médicos Cirujanos, al personal de enfermería, técnicos de enfermería y demás compañeros que se sumaron a la gran lucha contra la COVID-19. A mis maestros, por compartir sus conocimientos y la contribución en nuestra formación profesional en tiempos difíciles. Finalmente, un gran agradecimiento a todos mis compañeros de la Facultad de Psicología por las experiencias compartidas.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
ÍNDICE	4
LISTA DE TABLAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MÉTODO	14
2.1. Tipo y diseño	14
2.2. Población, muestra y muestreo	14
2.3. Hipótesis	14
2.4. Variables y operacionalización	14
2.5. Instrumentos o materiales	14
2.6. Procedimientos.....	15
2.7. Análisis de datos	15
2.8. Aspectos éticos	15
III. RESULTADOS.....	16
IV. DISCUSIÓN.....	19
V. CONCLUSIONES.....	23
VI. RECOMENDACIONES.....	24
REREFENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de Estrés Laboral

Tabla 2 Niveles de Estilos de Vida

Tabla 3 Prueba de correlación Estrés laboral y Estilo de vida

Tabla 4 Prueba de correlación de Estrés laboral y Actividad física

Tabla 5 Prueba de correlación de Estrés laboral y Sueño

Tabla 6 Prueba de correlación de Estrés laboral y Autocuidado

ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERÍA DE UN HOSPITAL PÚBLICO, LIMA – 2023

MARCELINA NIEVES ILLATOPIA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El estrés laboral es un fenómeno generalizado en la atención sanitaria y el personal de enfermería es especialmente susceptible a sus efectos adversos. El propósito de este trabajo es determinar la relación entre estrés laboral y estilo de vida en el personal técnico de enfermería de un hospital público de Lima - 2023. El test de Estrés Laboral y el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable son herramientas utilizadas para recolectar datos y determinar los niveles de estrés laboral y estilo de vida en el personal técnico de enfermería. La muestra fue de 100 enfermeros técnicos del centro hospitalario público de Lima. Los resultados reportan que un porcentaje significativo de los participantes experimenta altos niveles de estrés laboral principalmente en las dimensiones desgaste emocional (62% alto) y despersonalización (65% muy alto), mayor prevalencia en estilos de vida se halló en la dimensión actividad física presentando un nivel bajo (60%) y el autocuidado con (48%). Los resultados inferenciales muestran una relación entre las variables de forma inversa, significativa y bajo nivel ($\rho = -.245$; $p = .014$). Adicionalmente se reporta relaciones bajas e indirectas entre estrés laboral y las dimensiones actividad física, calidad de sueño y autocuidado. Estudio destaca la prevalencia significativa del estrés laboral entre el personal técnico de enfermería del hospital público de Lima, evidenciado por elevados niveles en desgaste emocional y despersonalización.

Palabras clave: estrés laboral, estilos de vida, salud mental

**WORK STRESS AND LIFESTYLES IN NURSING TECHNICAL PERSONNEL OF
A PUBLIC HOSPITAL, LIMA – 2023**

**MARCELINA NIEVES ILLATOPA
UNIVERSIDAD AUNTÓNOMA DEL PERÚ**

ABSTRACT

Workplace stress is a widespread phenomenon in healthcare and nursing staff are especially susceptible to its adverse effects. The purpose of this work is to determine the relationship between work stress and lifestyle in the technical nursing staff of a public hospital in Lima - 2023. The Work Stress Test and the Healthy Lifestyle Questionnaire are tools used to collect data and determine the levels of work stress and lifestyle in technical nursing staff. The sample was 100 technical nurses from the public hospital center in Lima. The results report that a significant percentage of the participants experience high levels of work stress mainly in the dimensions emotional exhaustion (62% high) and depersonalization (65% very high), greater prevalence in lifestyles was found in the physical activity dimension presenting a low level (60%) and self-care with (48%). The inferential results show a relationship between the variables in an inverse, significant and low level ($\rho = -.245$; $p = .014$). Additionally, low and indirect relationships are reported between work stress and the dimensions of physical activity, sleep quality and self-care. Study highlights the significant prevalence of work stress among the technical nursing staff of the public hospital in Lima, evidenced by high levels of emotional exhaustion and depersonalization.

Keywords: work stress, lifestyles, mental health

ESTRESSE NO TRABALHO E ESTILOS DE VIDA NA EQUIPE TÉCNICA DE ENFERMAGEM DE UM HOSPITAL PÚBLICO, LIMA – 2023

MARCELINA NIEVES ILLATOPA

UNIVERSIDAD AUNTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O estresse no local de trabalho é um fenômeno generalizado na área da saúde e os profissionais de enfermagem são especialmente suscetíveis aos seus efeitos adversos. O objetivo deste trabalho é determinar a relação entre estresse no trabalho e estilo de vida na equipe técnica de enfermagem de um hospital público de Lima - 2023. O Teste de Estresse no Trabalho e o Questionário de Estilo de Vida Saudável são ferramentas utilizadas para coletar dados e determinar os níveis de trabalho, estresse e estilo de vida em trabalhadores técnicos de enfermagem. A amostra foi de 100 enfermeiros técnicos do centro hospitalar público de Lima. Os resultados reportam que uma percentagem significativa dos participantes experiencia elevados níveis de stress laboral principalmente nas dimensões exaustão emocional (62% elevada) e despersonalização (65% muito elevada), maior prevalência nos estilos de vida foi encontrada na dimensão atividade física apresentando um baixo nível (60%) e autocuidado com (48%). Os resultados inferenciais mostram relação entre as variáveis em nível inverso, significativo e baixo ($\rho = -0,245$; $p = 0,014$). Além disso, são relatadas relações baixas e indiretas entre o estresse no trabalho e as dimensões de atividade física, qualidade do sono e autocuidado. Estudo destaca a prevalência significativa de estresse laboral entre o pessoal técnico de enfermagem do hospital público de Lima, evidenciado por altos níveis de exaustão emocional e despersonalização.

Palavras-chave: estresse no trabalho, estilos de vida, saúde mental

I. INTRODUCCIÓN

Se sabe cómo personal, operador y profesionales de primera línea en salud, son un grupo notablemente vulnerable, al estrés (Laguna, 2023; Reyna & Liliana, 2020). En este sentido, el personal técnico de enfermería durante el periodo pandémico se vio afectado sufriendo con la aparición de trastornos de salud y trastornos del estado de ánimo como la depresión y acompañado de un estilo de vida deficiente, esta situación se agrava. Por todo lo mostrado anteriormente el problema general planteado fue ¿Qué relación existe entre el estrés laboral y los estilos de vida en el personal técnico de enfermería de un hospital público Lima - 2023?

A continuación, se describen, los estudios internacionales de las variables realizados hasta la actualidad. El agotamiento laboral es frecuente entre los profesionales de la salud, especialmente durante crisis como la pandemia de COVID-19, donde la sobrecarga y las largas jornadas influyeron significativamente en médicos y estudiantes en Líbano (Sfeir et al., 2022). Factores como las condiciones laborales injustas también agravan el agotamiento, como se observó en los sistemas de salud pública en Tanzania (Songstad et al., 2011) y en hospitales terciarios de China, donde los médicos enfrentan fatiga acumulada por largas horas y alta carga emocional (Tang et al., 2019). Delgado (2023) manifiesta de los 246 profesionales sanitarios. Los resultados indican que tanto la ansiedad como el estrés ejercen un impacto significativo en el personal de salud. Reyna et al. (2021) en Cuba, 66 personas muestran un nivel no saludable de estilos de vida de 39.4% asimismo un nivel de estrés no saludable de 33.3% seguido de un estrés laboral medio de 72,7%. Asimismo, Vidotti (2019) en su estudio participaron 502 profesionales de enfermería, los cuales presentan síndrome de Burnout relacionado

con niveles altos de estrés y negativa percepción sobre calidad de vida de los colaboradores. Con respecto a estudios a nivel nacional, Quispe y Chocce (2022) en su estudio participaron 66 enfermeros, los resultados mostraron que 53.8% de ellos tienen un modo de vida “Poco saludable”, respecto al estrés un 57.5% presentó un nivel alto. Chuquichampi (2022) en su estudio participaron 80 enfermeros, quienes presentaron nivel de carga laboral alta, la dimensión carga mental mostró nivel alto en 63,7%. Reyna y Liliana (2020) tuvieron con el propósito de establecer la conexión entre el modo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería, participaron 66 participantes, los resultados encontrados muestran que, a grado promedio, el 51.5% muestra un estilo de vida saludable, mientras que el 72.7% presenta un grado medio de estrés laboral.

Por otro lado, en cuanto a las bases teóricas, el estrés laboral es un síndrome psicológico que incluye agotamiento emocional, baja realización personal y despersonalización, y que puede afectar a personas en su entorno laboral (Manyisa y van Aswegen, 2017; Maslach, 1993; Maslach y Leiter, 2006; Maslach et al., 1996). Adamsson y Bernhardsson (2018) describiéndolo como un modelo de estrés relacionado con el ámbito laboral que puede manifestarse de manera puntual o crónica. En cuanto a las fases del estrés, son las siguientes; Maslach y Leiter (1982) citados por Albornoz (2018), plantearon como principales síntomas del estrés, el Agotamiento emocional, Despersonalización y falta de Realización personal. En este sentido, las fases incluyen: a) Fase de alarma, es cuando se percibe condición de ser vulnerado. b) Fase de resistencia, se amolda a la situación y va tolerando las nuevas reacciones. c) Fase de agotamiento, la intensa preparación y el proceso de resistencia no llega adaptarse termina siendo vulnerable al sobrepasar sus límites.

En cuanto a las causas del estrés son (Babapour et al., 2022): a) Falta de

control: Se halló una asociación directa entre la falta de control y el estrés elevado.

b) Malas o deficientes recompensas: los empleados sienten una falta de recompensa por parte de la organización. c) Comunidad: Un contexto laboral óptimo entre los trabajadores es crucial para evitar el estrés. d) Conflictos de valor: armoniosa convivencia empresarial y social con los valores. De tal manera que la labor de los colaboradores en un contexto en el que existe una confrontación entre los valores del colaborador y los de la empresa, puede generar estrés en la persona por:

a) Sobrecarga de trabajo: Quizás la causa más importante es el exceso de trabajo. b) Ausencia de imparcialidad: La percepción de que la organización no tiene beneficios, trato a los trabajadores, procedimientos, políticas, salarios, etc. Además, se tiene a los tipos de estrés: 1) Episódico, es decir, este fenómeno en la persona persiste luego de haber enfrentado la situación estresante, posterior a ese enfrentamiento desaparece. 2) Crónico, este aparece cuando la persona se somete a situación constante los síntomas no desaparecen, se vuelve incontrolable.

Tomaszewska et al. (2022) señalan que dentro del ambiente hospitalario se encuentran a diario un gran número de situaciones estresantes para las enfermeras y de no afrontarlas de manera adecuada pueden llegar a alterar su estado de salud, el rendimiento laboral, el ausentismo y enfermedades laborales asociadas al estrés como: ansiedad, tensiones, úlceras, gastritis, aumento del colesterol, hipertensión arterial, comportamientos agresivos, enfermedades de la piel, migraña, depresión, disminución inmunológica, etc. En cuanto a los modelos teóricos del estrés: El estrés laboral es una problemática frecuente en el lugar de trabajo moderno y sus efectos en el bienestar de los empleados ha sido objeto de extensas investigaciones. El modelo de McGrath y Altman (1970) mide el estrés laboral teniendo en cuenta tres factores: la demanda percibida, la capacidad personal para

afrontarlo y la importancia de las consecuencias. En cuanto al Modelo Demanda - Control - Apoyo Social, los ejes claves serían las demandas laborales. 1) Altas Demandas Laborales: Debido a la cantidad de trabajo y población, a ello se suma la presión del tiempo con jornadas laborales largas que se tienen que lidiar con la rapidez evitando que se formen las colas. 2) Bajo Control / Autonomía: los turnos en el trabajo imposibilitan los descansos e incluso comprometen el tiempo para comer, cuando estos servicios en realidad son primarios y una necesidad absoluta de cumplir. Asimismo, el Modelo Borysenko (1987) manifiesta que, en relación con la desregulación inducida por el estrés, que a grandes rasgos divide las enfermedades en dos categorías: desregulación autonómica (relacionada con el sistema nervioso autónomo que responde en exceso) y desregulación inmunitaria. Además, ha propuesto una matriz que describe el equilibrio inmunitario en función de cuatro clasificaciones de la enfermedad: sobrerreacción exógena, sobrerreacción endógena, subreacción exógena y subreacción endógena (Cambronero, 2022).

Por lo general, las personas experimentan más estrés en situaciones sobre las cuales tienen poco o ningún control. Un estudio reveló que las personas que tenían cierto grado de control sobre su situación presentaban niveles de estrés más bajos en comparación con aquellas que no tenían control alguno (Hefner, 2022).

Por otro lado, en cuanto a la siguiente variable, estilos de vida, Lorenzo (2016) manifiesta que un estilo de vida saludable se refiere a los hábitos que adoptamos en nuestra vida diaria para promover nuestra salud y mantener un funcionamiento óptimo. La emergencia por COVID-19 ha generado un profundo y significativo impacto en el comportamiento social, y es fundamental considerar sus efectos en la salud mental (Edinzon, 2022).

En este contexto, el presente estudio se enfocará en el personal técnico de

enfermería del HNDM y considerará los sistemas que rodean a esta población en particular. Asimismo, esta variable cuenta con dimensiones; Pender (2011) presenta mucho énfasis respecto a la toma de decisiones de las personas frente al cuidado de su salud y sus estilos de vida, mostrando las siguientes dimensiones; a) Dimensión de Actividad Física: es el conjunto de tareas motoras que lleva a cabo una persona. 2) Dimensión del Sueño, un adecuado descanso forma parte de un estilo de vida moderno. 3) Dimensión de Autocuidado: es reconocer que la persona es la única que puede tomar decisiones relacionadas a su propia salud.

Con respecto a la justificación se estableció que, desde un enfoque teórico, contribuye al campo de la salud mental; además al personal de enfermería técnica. En el ámbito metodológico, se realizó investigación científica y fundamentada en el enfoque cuantitativo, cuenta aspectos psicométricos. En el ámbito práctico, la implementación y desarrollo de talleres demuestra un compromiso con la investigación, además busca fortalecer las habilidades de afrontamiento.

Es así como el propósito fue determinar la relación que existe entre el estrés laboral y los estilos de vida en el personal técnico de enfermería de un hospital público - Lima, 2023. Por consiguiente, entre los objetivos específicos identificamos tres, determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la dimensión de actividad física, le sigue determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la dimensión sueño y luego determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la dimensión de autocuidado en el personal técnico de enfermería de un Hospital Público en Lima, 2023. Por otro lado, este estudio presentó limitaciones y principalmente fue la disponibilidad del horario del personal técnico de enfermería y desarrollo del taller.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño

La investigación fue de tipo correlacional, puesto que se buscó conocer cómo se relacionan dos constructos psicológicos; asimismo, fue no experimental, ya que no involucra ningún tipo de manipulación deliberada sobre las variables (Hernández et al., 2018).

2.2. Población, muestra y muestreo

La población se conformó por 100 (13 varones y 87 mujeres) técnicos de enfermería que trabajan en las salas de hospitalización del Departamento de Medicina Interna. La muestra fue censal.

2.3. Hipótesis

En cuanto a la hipótesis general es el siguiente: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y los estilos de vida en el personal técnico de enfermería del Hospital Público - Lima, 2023. Las hipótesis específicas: 1) Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y la dimensión actividad física. 2) Existe relación entre el estrés laboral y la dimensión sueño. 3) Existe relación entre el estrés laboral y la dimensión autocuidado en el Personal Técnico de Enfermería del Hospital Público - Lima, 2023.

2.4. Variables y operacionalización

Las variables del estudio son: Estrés laboral y estilos de vida (ver Anexo 2).

2.5. Instrumentos o materiales

Se ha utilizado dos instrumentos para la recopilación de datos como se indica:

Cuestionario "Estrés Laboral"

Creado por Maslach et al. (1996). Se administra de manera individual o

colectiva, en 25 minutos. Cuenta con 30 ítems y utiliza una escala Likert para las respuestas, que varían desde: 1= "Nunca" a 4= "Siempre".

Cuestionario "Estilos de vida saludables"

El instrumento fue creado por Nola Pender (1996), consta de 20 ítems y las respuestas van de: 1 = "Nunca" a 4= "Siempre. Posee consistencia interna alfa de Cronbach de 0,94, oscilando entre 0,69 para la dimensión "manejo del estrés" y 0,82 para las dimensiones "actividad física" y "crecimiento y espiritual". Los valores alfa fueron 0,68, 0,77 y 0,78, respectivamente (Espinoza, 2019).

2.6. Procedimientos

Se solicitaron los permisos respectivos a las autoridades del hospital. La aplicación de ambos instrumentos fue de manera presencial y con hojas impresas.

2.7. Análisis de datos

Se utilizó el programa Excel para almacenar y codificar los datos y se procesaron utilizando el software estadístico SPSS 26. Asimismo, se empleó la prueba de Rho de Spearman (ρ).

2.8. Aspectos éticos

Se ha fundamentado sus acciones en principios éticos esenciales, caracterizado por la responsabilidad, la honestidad y la confidencialidad durante el transcurso de la investigación. Se siguió estricto acatamiento de las normas. El estudio de investigación fue sometido a evaluación por el Comité de Ética del Hospital Público. Se destacó el compromiso de mantener la información en el anonimato, sin alterar los resultados ni invadir la privacidad.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis de los resultados

Tabla 1

Niveles de estrés laboral

Dimensiones	Desgaste emocional	Depersonalización	Realización personal	Manejo del estrés
Bajo	1.0	0.0	48.0	57.0
Moderado	25.0	9.0	26.0	39.0
Alto	62.0	26.0	12.0	1.0
Muy alto	12.0	65.0	14.0	3.0

En la tabla 1, se muestra al personal técnico de enfermería del Hospital Público, los resultados de la encuesta en estrés laboral, muestran que del total de (100) evaluados, el mayor porcentaje fue 65.0% con el “muy alto” de despersonalización por estrés laboral, seguido del 62.0% en nivel “alto” presentan desgaste emocional por estrés laboral y en porcentajes menores 1.0% del personal tienen moderada realización personal.

Tabla 2

Niveles de estilos de vida

Dimensiones	Actividad física	Sueño	Autocuidado
Bajo	60.0	14.0	48.0
Moderado	22.0	9.0	28.0
Alto	12.0	44.0	10.0
Muy alto	6.0	33.0	14.0

En la tabla 2, se observa los niveles de estilo de vida del personal de enfermería de un hospital público, con los resultados se observa aquellos estilos de vida prevalentes, donde el mayor porcentaje (60.0%) corresponde al nivel “bajo” sobre su actividad física como parte de su estilo de vida, luego se mostró un 48.0% “bajo” nivel de autocuidado que tienen sobre su estilo de vida.

Tabla 3*Prueba de correlación Estrés laboral y Estilo de vida*

		Estilo de vida
Estrés laboral	Rho	-,245
	p	,014
	N	100

La tabla 3, muestra el coeficiente de correlación $rho = -.245$ entre las variables estilo de vida con estrés laboral, siendo esta de nivel bajo y sentido inversa, en ese sentido ante la mejora el estilo de vida bajaría el nivel estrés laboral, asimismo la relación es significativa porque el p es menor a .05.

Tabla 4*Prueba de correlación de Estrés laboral y Actividad física*

		Actividad física
Estrés laboral	Rho	-,262
	p	,009
	N	100

Según los resultados del coeficiente de correlación $rho = -.262$ es baja e inversa; que aumenta la actividad física y disminuye el estrés laboral, la relación fue significativa el $p = .009$ menor a .05 (Tabla 4).

Tabla 5*Prueba de correlación de estrés laboral y sueño*

		Sueño
Estrés laboral	Rho	-,245
	P	,014
	N	100

De acuerdo con los resultados del coeficiente de correlación $rho = -.245$ es baja e inversa que mejora el sueño y baja el nivel estrés laboral, asimismo la relación es significativa porque el p es menor a .05 (Tabla 5).

Tabla 6*Prueba de correlación de estrés laboral y autocuidado*

		Autocuidado
	Rho	-,242
Estrés laboral	P	,016
	N	100

Según los resultados del coeficiente de correlación $rho = -.242$ es baja e inversa; que aumenta el Autocuidado y disminuye el estrés laboral, la relación fue significativa el $p = .016$ menor a $.05$ (Tabla 6).

IV. DISCUSIÓN

En el presente estudio de investigación, se tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el estrés laboral (EL) y los estilos de vida (EVS) en el personal técnico de Enfermería de un Hospital Público - Lima, 2023, los resultados revelaron que existió relación inversa, baja y significativa ($\rho = -0.262$; $p = 0.009$) esto coincide con Quispe (2022) quién determinó la relación entre estilo de vida saludable y estrés laboral encontrando relación significativa. Asimismo, coinciden con lo hallado por León (2020) y Reyna y Vega (2021) quienes reportaron relaciones indirectas y significativas ($\rho = 0.692$) similares en sus respectivos estudios ($p < 0.0001$) entre estilos de vida y estrés laboral.

Según Johana (2022), en su investigación los factores que afectan los índices de calidad de vida tienen una mayor tendencia a incrementar el estrés en profesionales de la salud, como es el caso de los enfermeros. En relación con una tercera variable Vidotti (2019) había reportado que tanto los niveles altos de estrés laboral y evaluación desfavorable de la calidad de vida se veían perjudicados por la presencia de Burnout en sus centros de trabajo.

El EL y los EVS en el personal técnico de enfermería, es importante para destacar que estos profesionales poseen una notable capacidad y un nivel de preparación excelente; sin embargo, es esencial subrayar que los medios y materiales de bioseguridad son elementos cruciales para que puedan realizar sus tareas de manera adecuada, evitando cualquier riesgo de contagio entre el personal y los pacientes y viceversa. A si mismo los estragos del encierro por la cuarentena que dejó la Pandemia por la COVID -19 ha traído como consecuencia una gran cantidad de personas con una serie de secuelas y síntomas de estrés evidenciándose la poca tolerancia ante la frustración y resolución de conflictos

(Johana, 2022).

En este sentido existe diversos enfoque teóricos que tratan de explicar el origen y mantenimiento del estrés, sin embargo la muestra estudiada tuvo una confrontación con situaciones muy graves de emergencia, donde la demanda de sus competencias profesionales se veían superadas por el desconocimiento de las consecuencias físicas y mentales del COVID-19, generando un déficit en su percepción para la toma de decisiones (Ancharte, 2018; Rengifo, 2022); Donoso (2022) por su parte, señala que estos niveles de estrés elevado corresponde a una especie de adaptación a situaciones compleja que se percibe como un desajuste entre las características personales, el puesto de trabajo y los objetivos de la organización.

Para el primer objetivo específico, se propuso determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la dimensión de actividad física en el personal técnico de enfermería de un hospital público en Lima, año, 2023. Los resultados de la hipótesis propuesta demuestran existe una correlación inversa, baja y altamente significativa, ($\rho = -.262$; $p = .009$), que demuestra que cuanto más aumenta el estrés laboral, se disminuye la actividad física. Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Leon (2020). Asimismo; Vidotti (2019) en su hallazgo sobre Burnout y su relación con el estrés laboral da mucha relevancia al hecho que el personal técnico de enfermería valora positivamente la importancia de llevar un estilo de vida saludable porque conocen la influencia que ejercen en la estimulación de sus defensas, sin embargo, el estrés está siendo mucho mayor en sus labores (Bautista, 2017).

A pesar de los desafíos, el personal de enfermería mantuvo su compromiso y dedicación, gracias a los esfuerzos conjuntos, por lo cual pasada una etapa esta

requiere mejoras continuas por ende continuidad sobre mayor carga laboral que se transforma en estrés, una persona responde a sus actividades, pero estas responden por la mecánica que toma fuerza, desplazamiento y tiempo siendo igual al trabajo dependiendo su dificultad, (Millones, 2022).

Para el segundo objetivo específico, se tuvo en cuenta determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la dimensión sueño en el personal técnico de enfermería de un Hospital Público - Lima, 2023. Los resultados de la hipótesis propuesta demuestran que existe una correlación significativa, cuyos valores arrojaron un coeficiente de correlación bajo e inversa ($\rho = -0.245$; $p = 0.014$); que demuestra que cuanto más aumenta el estrés laboral, se disminuye la calidad de sueño, el autor Frances (2022) concluye que es necesaria una calidad de vida marcada por los estilos de vida y descanso apropiado para que los trabajadores puedan reducir los niveles de estrés cuando ejercen funciones y/o actividades laborales (Lee et al., 2019). El bajo control y autonomía de este modelo se vio reflejado en las pocas horas de descanso para el sueño, cabe precisar que el estado del sueño es una de las mejores formas de reorganizar cognitivamente las ideas y experiencias vividas durante el estado de vigilia, además de ser uno de los principales reconstructores del cuerpo por su descanso cumplido a partir de siete a nueve horas, incluso desempeña un papel relevante en la prevención de enfermedades crónicas (Ansoleaga et al., 2011; Ferre-Masó et al., 2020).

Para el tercer objetivo específico, determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la dimensión de autocuidado en el personal técnico de enfermería de un Hospital Público en Lima, 2023. Los resultados para contrastar la hipótesis propuesta demuestran que existe una correlación significativa, baja e inversa; que demuestra que cuanto más aumenta el estrés laboral, se disminuye el autocuidado

de los enfermeros, por lo tanto, se infiere según Valencia (2022), que los factores como estrés laboral y relaciones interpersonales pueden afectar sus capacidades de elaboración emocional, contención y resiliencia: sobrecarga y desbordamiento de la demanda asistencial, los cuales afectan la calidad de vida de los profesionales de la salud, apoyando. Al respecto Huerta (2018) señala que un estilo de vida adecuado está muy relacionado con las acciones o conductas pro-cuidado tanto de la salud física como mental, es decir son la personas quienes son responsables de una buena calidad de vida evitando conductas de riesgo, los turnos nocturnos y la creciente afluencia de pacientes (Lozano, 2020).

La pandemia tuvo un impacto emocional significativo en el personal de técnico de enfermería, que enfrentó la carga de trabajar en la primera línea (León, 2020), por otro lado, según el Modelo Borysenko, un sistema inmunológico deprimido puede desencadenar enfermedades, siendo el estrés el principal catalizador, son responsables del desequilibrio en el sistema inmunológico, lo que a su vez puede provocar respuestas inmunológicas excesivas o inadecuadas que puede dar lugar a diversas repercusiones fisiológicas que podrían tener graves implicaciones para la salud, es así que se evidenció la relación que existe entre las dos variables, estrés laboral y estilos de vida saludables en los enfermeros.

Finalmente se concluye que los hallazgos obtenidos en la presente investigación guardan concordancia y/o tienen relación significativa donde a mayor prevalencia de Estrés Laboral este disminuye los niveles de Estilos de Vida Saludable y por ende degrada la calidad de vida, dificultando cualquier logro o meta propuesta en conjunto con la institución.

V. CONCLUSIONES

1. Se halló una relación significativa y de nivel bajo entre el estrés laboral y estilo de vida en el personal técnico de enfermería que laboran en los servicios de medicina interna de un hospital público Lima-Perú – 2023.
2. La relación es significativa entre estrés laboral y la dimensión de actividad física, en un nivel bajo lo que se interpreta además con la actividad física practicada ocasionalmente en la muestra estudiada (poner en práctica el trabajo de los músculos o movimiento corporal) que se evidencia en un 60% que se agrupa en el nivel bajo de actividad física.
3. Se constató una relación significativa y de nivel bajo entre estrés laboral y la dimensión sueño, explicado en que los enfermeros no estarían durmiendo sus horas completas debido a los turnos de las guardias nocturnas lo que generaría un agotamiento y cansancio.
4. Así mismo, también se encontró relación entre estrés laboral y la dimensión Autocuidado, argumentado en que la escasez y poco material de bioseguridad con las que cuentan para protegerse no les permite cubrir su propia integridad.

VI. RECOMENDACIONES

1. Desarrollar Técnicas de Relajación formando un equipo de trabajo con las áreas de Psicología, Medicina Física y Rehabilitación, además de cubrir el descanso apropiado de 8 horas completas para que su cuerpo recupere energía.
2. Tomar pausas activas, es decir un descanso para refrescar su mente, realizando una caminata breve o comer un refrigerio saludable.
3. Establecer metas adecuadas y razonables, no aceptar más trabajo del que pueda hacer, administrar adecuadamente el uso de la tecnología como los teléfonos celulares y el correo electrónico que pueden hacer que sea difícil de desconectarse del trabajo.
4. Poner límite, si las condiciones laborales son incómodas o peligrosas trabaje en coordinación con su jefe para resolver ese problema, organícese creando una lista de pendientes y desarrollando en orden de importancia de arriba asía abajo.
5. Disfrutar de su tiempo libre realizando actividades que sean de su agrado y le hagan feliz, realizar ejercicios para mantener un peso corporal adecuado.

REFERENCIAS

- Adamsson, A. & Bernhardsson, S. (2018). Symptoms that may be stress-related and lead to exhaustion disorder: A retrospective medical chart review in Swedish primary care. *BMC Family Practice*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12875-018-0858-7>
- Albornoz, S. (2018). *Motivación laboral y Síndrome de Burnout en los profesionales de salud del Centro Materno Infantil Manuel Barreto – 2018* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29443/Albornoz_TS.pdf?sequence=1
- Ancharte, M. M. (2018). *Estilos de Vida Saludable y Estrés Laboral en Enfermeras de Áreas Críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
- Ansoleaga, E., Toro, J., Lorena, G., Stecher, A. & Blanch, J. (2011). Malestar psicofisiológico en profesionales de la salud pública de la región metropolitana. *Revista Médica de Chile*, 139(9), 1185–1191. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872011000900011>
- Babapour, A. R., Gahassab-Mozaffari, N. & Fathnezhad-Kazemi, A. (2022). Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. *BMC Nurs* 21, 75. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00852-y>
- Bautista, M. (2017). *Estilo de Vida del Profesional de Enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau* [Tesis de maestría,

- Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional UNMSM. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7057>
- Cambronero, F. E. (2022). *El estrés como causante de enfermedades crónicas y su abordaje terapéutico* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio de la Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11634>
- Chuquichampi, C. (2022). *Carga laboral y calidad de vida profesional de los enfermeros que trabaja en el hospital II Vitarte Essalud, Lima-2021* [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener], Repositorio institucional Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6019>
- Delgado, G. (2023). Efectos Psicológicos causados por la COVID-19 en los estudiantes con discapacidad y sus padres. *Revista RETOS* 7(1) 12-18. <https://doi.org/10.30827/retosxxi.7.2023.24>
- Donoso, C. M. (2022). El estrés laboral ¿es posible que genere condiciones suicidas en los trabajadores? *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 7(7). <https://doi.org/10.23857/pc.v7i7.4224>
- Edinzon, B. B. (2022). *Estrés laboral, ansiedad y miedo al covid-19 en el personal de salud del servicio de traumatología-Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81546>
- Espinoza, M. L. (2019). Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario*, 7(19), 38–49.

<https://doi.org/10.5377/torreon.v7i19.7909>

Frances, B. J. (2022). *Investigaciones e intervenciones en psicología y educación en tiempos de pandemia en América Latina*. (1ª ed). UNR Editora.

<https://doi.org/10.30849/SIP.GTEDinvedpand2022>

Hefner, S. R. (2022). *Nivel de ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de estomatología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, año 2018* [Tesis de maestría, Universidad Inca Garcilazo de la Vega].

Repositorio de la UIGV.

<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/6276>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Huerta, J. (2018). *Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de pregrado de la Facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, Año 2017* [Tesis de maestría, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio de la Universidad Alas Peruanas.

https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9648/Tesis_Estilos_H%c3%a1bitos_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Johana, M. H. (2022). Multidimensional analysis of the evolution of the COVID-19 pandemic in countries of the Americas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2022.v46/e49/>

Laguna, J. A. (2023). Efectividad de la cuarentena durante la primera y segunda ola de COVID-19. *Anales de la Facultad de Medicina*, 84(3), 258-266.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9132337>

- Leon, P. (2020). *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]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/48285>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Lozano, A. (2020). Impacto de la Epidemia del Coronavirus Covid-19 en la Salud Mental del Personal de Salud y en la Población General de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000100051
- Manyisa, Z. & Aswegen, E. (2017). Factors affecting working conditions in public hospitals: A literature review. *International Journal of Africa Nursing Science*, 6, 28-38. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ijans.2017.02.002>
- Maslach, C. (1993). Burnout: *A multidimensional perspective*. En W. B. Schaufeli, C. Maslach, y T. Marek (Eds.), *Professional burnout* (pp. 19- 32). Taylor and Francis
- Maslach, C. y Leiter, M. P. (2006). Burnout. *Stress and quality of working life: current perspectives in occupational health*, 37, 42-49. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LfonDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA37&dq=Maslach+y+Leiter+\(1982\)+&ots=nPdviGzGph&sig=xfHLXjSbxNSFeosOR-H_nWWbmsc#v=onepage&q=Maslach%20y%20Leiter%20\(1982\)&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LfonDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA37&dq=Maslach+y+Leiter+(1982)+&ots=nPdviGzGph&sig=xfHLXjSbxNSFeosOR-H_nWWbmsc#v=onepage&q=Maslach%20y%20Leiter%20(1982)&f=false)
- Maslach, C., Jackson, S. E. y Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Millones, M. (2022). Condiciones de trabajo y satisfacción laboral de las enfermeras del Complejo Hospitalario PNP Luis N Sáenz. *Revista Científica*, 1(4), 39-50. <https://doi.org/10.53673/rc.v1i4.21>
- Pender, N. J. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice* (6th ed.). Pearson.
- Pender, N. (1996). *Health Promotion Model Manual*. University of Michigan.
- Quispe, A. & Chocce, M. (2022). *Estrés laboral en profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital de Lima Norte, durante la pandemia 2022* [Tesis de pregrado. Universidad María Auxiliadora]. Repositorio institucional de la UMA. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/919>
- Quispe, G. J. Y. (2022). *Relación entre depresión y productividad laboral, en la pandemia del covid-19, en obstetras del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari. Amarilis. Huánuco- 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/7178>
- Rengifo, P. E. (2022). *Nivel de Estrés Laboral y su Relación con el Rendimiento Laboral en los Trabajadores Administrativos de la Dirección Regional de Salud-Ucayali* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/5228>
- Reyna, L. & Liliana, P. (2020). *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]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/48285>
- Reyna, P. L. L., Loza, M. G. L. & Vega, J. R. (2021). Relación entre estilo de vida y

- estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1).
https://www.researchgate.net/profile/Juan-Luis-Rodriguez-Vega/publication/351160270_Articulo_original/links/608ad61d92851c490fa746fb/Articulo-original.pdf
- Seyle H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(32).
<https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Sfeir, E., Rabil, J. M., Obeid, S., Hallit, S. & Khalife, M. (2022). Work fatigue among Lebanese physicians and students during the COVID-19 pandemic: validation of the 3D-Work Fatigue Inventory (3D-WFI) and correlates. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12733-9>
- Songstad, N. G., Rekdal, O.B., Massay, D. A. & Blystad, A. (2011). Perceived unfairness in working conditions: The case of public health services in Tanzania. *BMC Health Serv Res* 11(34) 2–15.
<https://dx.doi.org/10.1186/1472-6963-11-34>
- Tang, C., Liu, C., Fang, P., Xiang, Y. & Min, R. (2019). Work-related accumulated fatigue among doctors in tertiary hospitals: A cross-sectional survey in six provinces of China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3049), 1–13. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph16173049>
- Tomaszewska, K., Majchrowicz, B., Snarska, K. & Telega, D. (2022). Stress and Occupational Burnout of Nurses Working with COVID-19 Patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12-68. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/12688>
- Valencia, L. (2022). *Estrés laboral y relaciones interpersonales en el equipo de enfermería de centro quirúrgico de un Hospital Público de Lima, durante la*

post Pandemia 2022 [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener].

Repositorio de la Universidad Norbert Wiener.

<https://hdl.handle.net/20.500.13053/8196>

Vidotti, V., Martins, J., Quina, M., Perfeito, R. & Do Carmo, M. (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería.

Enfermería Global, 18(3), 344–376.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y los estilos de vida en el personal técnico de enfermería del hospital Nacional Dos de Mayo Lima - 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la Dimensión Actividad Física en el personal Técnico de Enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la Dimensión Sueño en el personal Técnico de enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la Dimensión Autocuidado en el personal técnico de enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y los estilos de vida en el personal Técnico de Enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la Dimensión Actividad Física en el personal Técnico de Enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023.</p> <p>Determinar cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la Dimensión Sueño en el personal técnico de enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023.</p> <p>Determinar cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la Dimensión Autocuidado en el personal técnico de enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Existe relación significativa entre el Estrés Laboral y los Estilos de Vida en el personal técnico de enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS H1: Los niveles del estrés laboral se relacionan con la dimensión actividad física en el personal técnico de enfermería del Hospital Público - Lima, 2023.</p> <p>H2: Los niveles del estrés laboral se relacionan con la dimensión sueño en el Personal Técnico de Enfermería del Hospital Público - Lima, 2023.</p> <p>H3: Los niveles del estrés laboral se relaciona con la dimensión autocuidado en el personal técnico de enfermería del Hospital Nacional "Dos de Mayo" - Lima, 2023.</p>	<p>Variable 1: Estrés Laboral</p> <p>Dimensiones - Desgaste emoció - Despersonalizació - Dificultada para el logro/realizació personal - Manejo del estrés</p> <p>Variable 2: Estilos de vida Saludable</p> <p>Dimensiones - Actividad Física - Sueño - Autocuidado</p>	<p>Tipo: No experimental</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño:</p> <p>Donde: M = muestra Ox = variable 1 r = relación entre las variables Oy = variable 2</p>	<p>Población La población de la presente investigación estuvo conformada por 100 participantes técnicos en enfermería, de ambos sexos, que laboran en los servicios de Medicina Interna del Hospital Nacional "Dos de Mayo".</p> <p>Muestra: tipo probabilística-Estratificado</p> <p>El tamaño de la muestra fue calculado con un coeficiente de confianza al 95%, y con un error del 5%. La muestra entonces estará conformada por 100 participantes.</p>	<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de estilos de vida saludable. - Inventario de estrés laboral

Anexo 2: Operacionalización de variables

Matriz de operacionalización: Estrés Laboral

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés Laboral	La variable estrés Laboral según Maslach y Leiter (1982) el estrés es un proceso por el que se adapta una persona, cuando sus labores están dadas por el desgaste, desorientación, sensación de culpa acompañado de vacío profesional al no lograr éxito.	Puntaje alcanzado en el Cuestionario "Estilos de vida saludables"	Desgaste Emocional Despersonalización Dificultad para el logro/ Realización Personal Manejo del Estrés	Emocional Insensibilidad Seguridad Laboral Ansiedad	Ordinal Escala de tipo Likert y los puntajes oscilan: 1.Nunca 2.A veces 3.Casi siempre 4.Siempre

Matriz de operacionalización: Estilos de Vida

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estilo de vida saludable	Estilo de vida saludable para Nola Pender en (1996) la define como aquella conducta motivada a alcanzar bienestar por medio del potencial humano.	Puntaje alcanzado en el Cuestionario "Estrés Laboral"	Dimensión: Actividad Física Dimensión: Sueño Dimensión: Autocuidado	Prácticas Deportes Duermes tus horas completas Usas materiales de bioseguridad	Ordinal Escala de tipo Likert y los puntajes oscilan: 1.Nunca 2.Algunas veces 3.Frecuente 4.Siempre

Anexo 3: Instrumentos

Estrés Laboral

Cristina Maslach: Michael P. Leiter (1982), adaptado por Nieves Illatopa, Marcelina (2023)

El siguiente cuestionario permitirá medir el nivel de estrés laboral, cuenta con 30 ítems para identificar en qué grado el trabajador padece diversas situaciones asociadas al estrés. Señale la respuesta que crea oportuna con (x) los siguientes enunciados:

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre

N°	Preguntas	1	2	3	4
	DESGASTE EMOCIONAL				
1	Me siento emocionalmente agotado y fatigado por mi trabajo				
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío				
3	Cuando me levanto por la mañana y empiezo otra jornada de trabajo me siento fatigado.				
4	Siento que trabajar todo el día con los pacientes 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				
11	Siento que me he hecho más duro con las personas				
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente				
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes				
14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas				
15	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				
	DIFICULTAD DE LOGRO/REALIZACIÓN PERSONAL				
18	Me siento con mucha energía y vitalidad en mi trabajo				
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes				
20	Me siento estimado después de haber trabajado con mis pacientes				

21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo				
22	En tu trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada				
	MANEJO DEL ESTRÉS				
23	En tu rutina diaria haces un tiempo cada día para el relajamiento				
24	Eres consciente de las fuentes que producen estrés y tensión				
25	Diariamente de 15 a 20 minutos realizas ejercicios de relajamiento o meditación				
26	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
27	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
28	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
29	Usas métodos definidos para controlar la tensión.				

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES "PEPS-I"

De Nola Pender (1996), Adaptado Nieves Illatopa, Marcelina (2023)

Por favor marca con una "X" la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuesta ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

1. Nunca 2. Algunas Veces 3. Frecuentemente 4. Siempre

N°	Preguntas	1	2	3	4
Dimensión 1: Actividad Física					
01	¿Haces ejercicio o practicas algún deporte (caminatas, nadas, bailas, futbol, vóley o haces aeróbicos)?				
02	¿Terminas el día con vitalidad y sin cansancio?				
03	¿Sueles realizar trabajos manuales ligeros (sacudir, barrer, cocinar, alimentar animales, conducir motos, etc)?				
04	¿Practicas ejercicio de relajación (taichí, kung fu, yoga)?				
05	¿Dentro de tu horario laboral realizas movimientos corporales?				
06	¿Mantienes tu peso corporal adecuado y estable?				
07	¿Practicar actividad física te ha ayudado a elevar tu sistema inmune?				
Dimensión 2: Sueño					
08	¿Duermes bien y te levantas descansado?				
09	¿Duermes el tiempo necesario para recargar energías?				
10	¿Suele traspasar por motivos laborales?				
11	¿Te es difícil conciliar el sueño?				
12	¿Tomas pastillas para dormir?				
13	¿Sufres de cefaleas matutinas?				
14	¿Se despierta antes de su horario habitual y luego tiene dificultades para volver a dormir?				
Dimensión 3: Autocuidado					
15	¿Te proteges con mascarilla y guantes?				
16	¿Cuándo ingresas a salas de hospitalización te proteges?				
17	¿Utilizas las recetas medicadas por el especialista en Salud?				
18	¿En caso de dolores de cabeza te automedicas?				
19	¿Te duchas diariamente y/o al termino de tu jornada laboral?				
20	¿Con frecuencia sueles lavarte las manos?				

Anexo 3: Validez por Juicio de Expertos

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del validador: Echevarria VIGO Isel Rocío
- 1.2. Grado Académico: MAGISTER
- 1.3. Institución donde labora: HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO
- 1.3.1. Especialidad del validador: PSICÓLOGA CLÍNICA
- 1.3.2. Título de la investigación: ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO, LIMA – 2023
- 1.3.3. Autor del Instrumento: Br. NIEVES ILLATOPA MARCELINA
- 1.3.4 Instrumento:

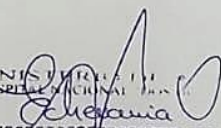
ASPECTO GLOBAL DEL INSTRUMENTO

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 1	Regular 2	Buena 3	Muy Buena 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado, específico y comprensible.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			X		
4. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad			X		
5. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias, los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente			X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos			X		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico				X	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 3.5... OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- (X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.
- () El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.

Lima: 05 de abril del 2023


 LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
 HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO
 Lic. Del Rocío Echevarría Vigo
 C.P.S. 16048
 PSICÓLOGA
 Servicio de Salud Mental

DNI: 4133 0774

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del validador: Pachana Bando Alejandra

1.2. Grado Académico: Doctora en Medicina

1.3. Institución donde labora: Hospital Nacional Dos de Mayo

1.3.1. Especialidad del validador: Medico internista

1.4. Título de la investigación: Text: Estrés Laboral y Estilo de Vida Saludable en el Personal Técnico de Enfermería del HNDM - 2

1.4.1. Autor del instrumento: Nissa Ilalopa Huelina

1.4.2. 1.3.4 Instrumento: Cuestionario de Escucha

Aspecto global del instrumento

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Buena	Muy Buena	Excelente
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado, específico y comprensible				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
4. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
5. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada			X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias, los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones			X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico				X	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación				X	

PUNTAJE TOTAL

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

(X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado

() El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.

Lima, 24 de Febrero del 2023

Alejandra Pachana Bando
(Firma, Nombres y Apellidos)

DNI N.º 08797243



PERÚ

Ministerio de Salud

Viceministerio de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

Hospital Nacional Dos de Mayo

« Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo »

EVALUACIÓN N°029-2023-CEIB-HNDM

"ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO, LIMA - 2023"

Investigadora Principal: NIEVES ILLATOPA, MARCELINA

El Comité de Ética en Investigación Biomédica concluye que:

1. El Investigador se encuentra calificado para la conducción de la investigación.
2. El Protocolo sigue lineamientos metodológicos y éticos.
3. El Consentimiento Informado brinda la información necesaria en forma adecuada.

Por tanto, el comité expide el presente documento de **APROBACIÓN Y OPINIÓN FAVORABLE** del presente estudio.

El presente documento tiene vigencia a partir de la fecha y expira el **08 de marzo del 2024**.

El Investigador remitirá al Comité de Ética en Investigación Biomédica un informe final al término del estudio.

Atentamente,

Lima, 09 de marzo de 2023



MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL NACIONAL "DOS DE MAYO"

[Signature]

M.C. YENIA E. CHUQUILLAS SANTILLAN
PRESIDENTE DEL COMITE DE ETICA EN
INVESTIGACION BIOMEDICA

COMITE DE ETICA EN INVESTIGACION BIOMEDICA
HOSPITAL NACIONAL "DOS DE MAYO"

YEFS/oichp
Cc. Archivo

Nota: Estudio evaluado por el CEIB en reunión de fecha 23.02.2023.

comiteetica@hdosdemayo.gob.pe
areadeinvestigacion.hndm@gmail.com
mesadepartesvirtual@hdosdemayo.gob.pe
<http://hdosdemayo.gob.pe/portal/>
direcciongeneral@hdosdemayo.gob.pe
hdosdemayo@hotmail.com

Parque "Historia de la Medicina Peruana"
 s/n alt. cdra. 13 Av. Grau- Cercado de Lima
 Teléfono: 328-0028 Anexo 3209



Siempre con el pueblo

CARTA DE AUTORIZACIÓN N° 001 -DMI-HNDM-2022

Lima, 28 de Noviembre del 2022

Por medio de la Presente yo Dr. Gino Patrón Ordoñez, Jefe del Departamento de Medicina Interna autorizo a la Interna de Psicología NIEVES ILLATOPA Marcelina con respuesta de Opinión Favorable en relación a autorización para que pueda desarrollar el Trabajo de Investigación "Tesis" **Titulado: ESTRÉS LABORAL Y ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO DURANTE LA PANDEMIA COVID – 19.**

Sin otro en particular me despido atentamente.

Atentamente.-

MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL NACIONAL "DOS DE MAYO"

Dr. GINO PATRÓN ORDOÑEZ
Jefe del Departamento de Medicina Interna
C.M.F. 044810 R.N.E. 021855

CARTA DE AUTORIZACIÓN N° 002 SPSM-HNDM-2022

Lima, 05 de Diciembre del 2022

Por medio de la Presente yo LIC. CARMEN ARENAS NAVARRO, coordinadora del Servicio de Psicología y Salud Mental autorizo a la Interna de Psicología NIEVES ILLATOPA Marcelina con respuesta de Opinión Favorable en relación a autorización para que pueda desarrollar el Trabajo de Investigación "Tesis" **ESTRÉS LABORAL Y ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO DURANTE LA PANDEMIA COVID – 19.**

Sin otro en particular me despido atentamente.

Atentamente.-

MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL NACIONAL "DOS DE MAYO"
"Departamento de Especialidades Médicas"
CARMEN ARENAS NAVARRO
C. P. P. N° 11389
PSICOLOGA
Servicio de Salud Mental

Anexo 5: Taller de estilo de vida



REPORTE TURNITIN

Similarity Report

PAPER NAME

Nieves. 14_ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN EL PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERÍA DE UN HOSPITAL PÚBL

AUTHOR

MARCELINA NIEVES

WORD COUNT

7610 Words

CHARACTER COUNT

43436 Characters

PAGE COUNT

44 Pages

FILE SIZE

6.2MB

SUBMISSION DATE

Sep 15, 2024 4:56 PM GMT-5

REPORT DATE

Sep 15, 2024 4:58 PM GMT-5

● 20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 18% Internet database
- 8% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 17% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material