

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE ENFERMERIA



**NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN
ENFERMEROS DEL HOSPITAL GENERAL LA MERCED,
CHANCHAMAYO, 2018**

**TESIS PRESENTADO POR:
BACH. DOUGLAS RATTO LIMAYLLA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ENFERMERIA.**

**ASESOR: Dr. EDGAR ALVIZURI GÓMEZ
LIMA – PERÚ**

2019

DEDICATORIA

A mi familia que es mi soporte en mis momentos buenos y también difíciles y a todos mis maestros de esta institución de estudio, porque fueron los que me encaminaron en esta profesión de servicio, lo que plasmaré en mi vida laboral.

AGRADECIMIENTO

A mis padres que, con sus consejos, su apoyo, su confianza en mí, me ayudaron para tener viva mi motivación para el estudio y la consecución de mi meta, gracias a ustedes y a todas las personas que contribuyeron a mi formación personal y profesional.

RESUMEN

El presente trabajo se denominó "Nivel de estrés y estilos de vida en enfermeros del Hospital General de La Merced, Chanchamayo, 2018, que consideró como objetivo general determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y estilos de vida en enfermeros, del lugar de estudio.

Este trabajo fue descriptivo-correlacional de corte transversal, tomó como población 114 y como muestra de 102 enfermeros. Para recoger la información se usó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario que en ambas variables el instrumento fue adaptado por el Bach. Douglas Ratto Limaylla, la confiabilidad del nivel de estrés fue 0,830 y en el estilo de vida, la confiabilidad fue 0,838. Los resultados fueron: en el estrés laboral en el nivel medio 48 (47,1%) y en el nivel alto 54 (52,9%) y en sus dimensiones: Cansancio emocional en el nivel medio 45 (44,1%) y en el nivel alto 57 (55,9%); en la despersonalización en el nivel medio 40 (39,2%) y en el nivel alto 62 (60,8%) y en la realización personal en el nivel bajo 9 (8,8%), en el nivel medio 60 (58,8%) y en el nivel alto 33 (32,4%) y en la otra variable estilos de vida en el nivel bajo 96 (94,1%) en el nivel medio.

La conclusión fue que existe relación inversa y significativa entre el nivel de estrés y estilos de vida de los enfermeros del Hospital general de la Merced, Chanchamayo, 2018. Se recomienda que el Jefe del hospital organice actividades deportivas y de recreación para los enfermeros que por el trabajo que realizan tienen una fuerte carga emocional que genera estrés, cansancio y desmotivación en sus actividades laborales.

Palabras clave: Estrés Laboral, Cansancio Emocional, Despersonalización, Realización Personal, Estilos de Vida.

ABSTRACT

The present work was called "Level of stress and lifestyles in nurses of the General Hospital of La Merced, Chanchamayo, 2018, which considered as a general objective to determine the relationship that exists between the level of stress and lifestyles in nurses, of the place study.

This work was cross-sectional descriptive-correlational, took as a population 138 and as a sample of 102 nurses. To collect the information, the survey technique was used and the instrument was the questionnaire that in both variables the instrument was adapted by the Bach. Douglas Ratto Limaylla, the reliability of the stress level was 0.830 and in the lifestyle, the reliability it was 0.838. The results were: in the work stress in the middle level 48 (47.1%) and in the high level 54 (52.9%) and in its dimensions: Emotional exhaustion in the middle level 45 (44.1%) and in the high level 57 (55.9%); in depersonalization at the middle level 40 (39.2%) and at the high level 62 (60.8%) and in personal fulfillment at the low level 9 (8.8%), at the middle level 60 (58, 8%) and in the high level 33 (32.4%) and in the other variable lifestyles in the low level 96 (94.1%) and in the middle level The conclusion was that there is an inverse and significant relationship between attitude and knowledge about the use of contraceptive methods between the level of stress and lifestyles of nurses at the General Hospital of La Merced, Chanchamayo, 2018. It is recommended that the Head of the hospital organize sports and recreation activities for nurses who, due to the work they perform, have a strong emotional load that generates stress, fatigue and demotivation in their work activities.

Key words: Work Stress, Emotional Exhaustion, Depersonalization, Personal Fulfillment, Lifestyles.

ÍNDICE

	Página
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
INTRODUCCION	viii
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción de la Realidad Problemática	10
1.2 Definición del Problema	13
1.3 Objetivo de la Investigación	13
1.4 Finalidad e Importancia	14
CAPITULO II: FUNDAMENTO TEORICO DE LA INVESTIGACION	
2.1 Bases Teóricas	16
2.1.1 Variable 1: Nivel de estrés laboral	16
2.1.2 Variable 2: Estilos de vida	27
2.1.3 Teoría de Enfermería	32
2.3 Estudios Previos	33
2.4 Marco Conceptual	38
CAPITULO III HIPOTESIS Y VARIABLES	
3.1 Formulación de Hipótesis	42
3.1.1 Hipótesis General	42
3.1.2 Hipótesis Específicas	42
3.2 Identificación de Variables	43
3.2.1. Clasificación de Variables	43
3.2.2. Definición Constitutiva de Variables	43
3.2.3. Definición Operacional de Variables	44

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1. Descripción del Método y Diseño	45
4.2. Tipo y nivel de Investigación	45
4.3. Población, Muestra y Muestreo	46
4.4 Consideraciones Éticas	48

CAPÍTULO V: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

5.1. Técnica e Instrumento	50
5.2. Plan de Recolección, Procesamiento y Presentación de Datos	52

CAPÍTULO VI: RESULTADOS, DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Presentación, Análisis e Interpretación de los Resultados	53
6.2. Discusión de los Resultados	64
6.3. Conclusiones	66
6.4 Recomendaciones	67

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

- Anexo 1: Consentimiento Informado
- Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos
- Anexo 3: Matriz de Consistencia
- Anexo 4: Validación del Instrumento de Investigación
- Anexo 5: Base de Datos
- Anexo 6: Confiabilidad de los instrumentos.
- Anexo 7: Autorización del Hospital.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación muestra como la vida acelerada que llevan las personas es un mundo de constante cambio hace que tengan estrés, más aún en un trabajo como el de enfermería que tiene una fuerte carga emocional y esto hace que nuestro cuerpo como un mecanismo de autodefensa reacción, lo que hace que nuestro rendimiento en nuestro trabajo no sea el mismo es lo que considera Martínez (2011) como estrés que viene a ser una respuesta humana a los requerimientos de nuestra sociedad y debido a los problemas que enfrentamos cada día.

Según Weiniert (1985) los individuos se pasan la mayor parte del tiempo en su centro de trabajo, más o menos un tercio de su tiempo diario permanecen en su centro de trabajo con una serie de exigencias que inciden en su vida personal que provoca estrés laboral. Debemos entender que en nuestro país cuenta con una serie de carencias que hace difícil el trabajo de las enfermeras, lo cual hace que el trabajo no se realice de manera eficiente y genere carga laboral que finaliza en un estrés, que está en función de los estilos de vida que tiene cada persona y de la forma como la persona maneja sus situaciones de presión en el centro de trabajo.

La Organización Internacional del Trabajo (1996); define el estrés laboral como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.

El presente trabajo estuvo distribuido de la siguiente manera: En el capítulo I se planteó el problema tomando narraciones internacionales, luego nacionales, para luego ubicarnos en el lugar donde se llevó a cabo la investigación, luego los objetivos de la investigación, así como la finalidad e importancia, en el capítulo II narramos las bases teóricas, los estudios previos con estudios previos nacionales e internacionales, así como la conceptualización de algunos términos que pertenecer al marco conceptual; en el capítulo III tenemos la formulación de la hipótesis general y específicas, así como lo relacionado a las variables del estudio; en el capítulo IV el marco metodológico definiendo el método, tipo, nivel, población,

muestra de la investigación, y las consideraciones éticas que se tuvo en cuenta para el presente trabajo; en el capítulo V las técnicas e instrumentos con los que se recogió los datos, así como el procesamiento de los mismos. En el capítulo VI, la discusión de los resultados encontrados, luego las conclusiones, recomendaciones y finalmente las referencias bibliográficas, así como los anexos

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.- Descripción de la realidad Problemática

El mundo globalizado la competencia y la competitividad son condiciones inherentes al desarrollo humano y ello demanda mayor dedicación y por ende mayor preparación, de tal manera que acelera excesivamente el ritmo de nuestras vidas a costo de sacrificio y mayor tiempo en el trabajo para cumplir con las metas y objetivos que establecen las empresas como sus propios indicadores.

Cuando las personas no logran entender el proceso de organización como base de su estabilidad emocional ocurre que las personas quedamos absorbidos por circunstancias físicas, mentales y emocionales según el entorno donde residimos nos atribuye siempre su costumbre, ritmos de desarrollo y aceleración. Estas exigencias provocan que nuestro organismo reaccione, lo que influye en nuestra vida diaria, ejecutando un rendimiento no deseado.

Toda la serie de dificultades que atravesamos de manera cotidiana es lo que denominamos estrés como una respuesta humana a las exigencias de la sociedad, humanidad y naturaleza demandante. (Martínez, 2011)

El estrés es la contestación de nuestro cuerpo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante, como tal la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere al estrés como un grupo de reacciones fisiológicas que disponen al cuerpo para el trabajo.

La incidencia de las estructuras organizacionales en la vida de las personas es esencial, pues los sujetos pasan más o menos un tercio de su tiempo diario en el empleo, simbolizando la tarea individual más fuerte, de manera temporal la más extensa, tanto física, cognitiva y emocionalmente más severa e incidente de la vida personal, generando estrés laboral. (Weiniert, 1985).

El cual es un mal que perturba negativamente la salud psicológica y física de los empleados a nivel mundial, según un informe difundido por la firma Regus en el 2009, el 58% de las organizaciones a nivel mundial verificaron un aumento los casos de trabajadores con este mal. De acuerdo con el Instituto Nacional de Psiquiatría, México ocupa el segundo lugar a nivel mundial en estrés laboral, después de China. (Kuper, 2003)

Estudios recientes manifiestan que, con relación al estrés laboral en el personal asistencial de salud, la prevalencia es alta en este conjunto de profesionales. (Román, 2006).

A nivel de todo el mundo se tienen en cuenta que existen los estresores laborales como una dificultad importante, primordialmente en los empleos de tipo asistenciales como es el caso de Enfermería.

La carrera de enfermería se considera como la cuarta carrera más estresante por efecto de presiones internas y externas producida por variados aspectos. La Health Education Authority (1999)

Según un estudio realizado en Lima, que tuvo como población 567 trabajadores de salud de 76 centros de salud constituidos en 9 micro redes y 3 hospitales locales, se obtuvo que la ocurrencia de casos de estrés laboral es del 31.4%, relación al perfil de los conjuntos ocupacionales, los resultados nos señalan que los empleados más vulnerables son los Técnicos de Enfermería, seguido por Enfermeras. El Personal de Enfermería realiza sus tareas laborales en hospitales públicos en circunstancias inestables y esto influye para que el trabajador tenga una carga de trabajo fuerte, que repercute en su vida personal. (Rivera, 2009).

Las conductas que tiene un individuo, no solo individual sino en su interrelación con el grupo, está en función a patrones conductuales comunes que lo define como "la manera de vivir que posee un individuo o grupo, la forma de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos". (Gutiérrez 2000)

La carencia de tiempo o la tensión incrementan los comportamientos no saludables, que en algunos casos generan el comer desmedidamente, en otros fumar o beber en demasía y minimizan el tiempo que dedican a las conductas saludables, como practicar ejercicio físico, hacer una dieta o dormir de manera apropiada. (Cano, 2002).

El estrés laboral va de la mano con otras malas costumbres alimenticias. Un trabajo ejecutado por la Universidad de Washington y publicado en la revista Preventing Chronic Disease, relaciona los niveles altos de estrés laboral con disminución de la actividad física (Román, 2012)

En nuestro país diversas investigaciones evidencian que los profesionales de Enfermería no muestran estilos de vida saludable, tal es el caso de la investigación

realizada en Tacna que nos indica que el 58% de los profesionales de Enfermería del Hospital Daniel Alcides Carrión no presentan estilos de vida saludable, en la dimensión de actividad física y manejo del estrés. (Mamani, 2012). Así mismo en Lima los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara presentan estilos de vida no saludables en un 77%. (Marcos, 2012)

El mismo ritmo laboral al que se enfrentan las Enfermeras(os) altera su forma de actuar, es así como las jornadas laborales y los turnos de trabajo van a alterar el patrón del sueño, por otro lado, la nutrición también se ve afectada por no contar con un horario continuo; pese a que tienen un amplio conocimiento en promoción de la salud y en prevención de las enfermedades, parecen que no lo asumen en su vida diaria ya que no cuidan su salud en favor de los demás. Lo que se puede conceptualizar como una pérdida en el cuidado de su propia persona, si se toma como punto de partida el autocuidado es "un proceso a través del cual el individuo de manera constante actúa en beneficio de la promoción de la salud, prevención de enfermedades y el descubrimiento y tratamiento de las derivaciones de la salud". (Pérez, 2003).

Con residente y poblador de Chanchamayo, se pudo evidenciar que en los diferentes servicios del Hospital de Chanchamayo las enfermeras se muestran agotadas y tensas a consecuencia de las jornadas laborales, responsabilidades y riesgos al que se enfrentan cada día, levantan la voz, se muestran irritables, y refieren: "Hay cinco enfermeras en la mañana, hoy día solo hemos sido 3 enfermeras", "Salimos 7.40 a veces hasta las 8 aproximadamente nadie nos reconoce esa hora", "El personal antiguo ya tiene ciertos años y el personal nuevo tiene que "cubrir" toda la sobrecarga".(Chávez y col., 2014).

Esta situación de estrés laboral que padece la enfermera podría afectar su tiempo dedicado a las conductas saludables.

1.2.- Definición del Problema

Problema General

¿Qué relación existe entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018?

Problemas Específicos

1. ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018?
2. ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión despersonalización y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018?
3. ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión realización personal y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018?

1.3.- Objetivos de la investigación

Objetivo General

Determinar la relación que existe entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, ¿2018?

Objetivos Específicos

1. Identificar la relación que existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.
2. Contrastar la relación que existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión despersonalización y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.
3. Establecer la relación que existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión realización personal y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018

1.4.- Finalidad e importancia

Hoy en día en mundo globalizado donde el crecimiento de poblacional y el desarrollo de la sociedad demanda mucha atención en el tema de la producción y productividad, reina la competencia y la competitividad, como tal los enfermeros que laboran en los establecimientos de salud están sometidos a altos niveles de estrés y se evidencia como uno de los factores que afecta la productividad de las empresas privadas y públicas y esta a su vez tiene mucha correlación con los estilos de vida que desarrolla cada enfermero dentro de la institución y fuera de ello. Es por eso que el presente trabajo de investigación pretende abordar los niveles de estrés y en particular indagar si guarda estrecha relación con los estilos de vida que desarrolla cada enfermero en su quehacer diario, también se observa que el personal de enfermería muchas veces son rotados de servicio, en otras veces tienen mucha carga laboral, la escases de equipos biomédicos también afecta, entonces el conjunto de factores lo cual está generando dificultades para lograr la meta de la productividad por parte de los trabajadores de salud en particular los enfermeros, otras veces debido a la falta de personal. Los turnos rotativos también afectan.

El presente trabajo de investigación cobra importancia porque nos permitirá conocer la realidad como un diagnóstico situacional, los mismos que ayudarán nivel de estrés de los enfermeros y los estudios de estilos de vida manifiesta, en base a ello se podrá realizar o desarrollar el conjunto de estrategia que ayuden a resolver la problemática para alcanzar un óptimo estilo de vida y reducir el estrés laboral, haciendo que los colaboradores que los enfermeros se sientan bien y cómodos en su ambiente de trabajo, logrando que su permanencia sea de más tiempo en el hospital y mejorando la productividad en su trabajo, además servirá como aporte a la comunidad científica como una evidencia para futuras investigaciones.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.- Bases Teóricas

2.1.1. Nivel del estrés laboral

El nivel de contestación de nuestro cuerpo ante cualquier estímulo estresor o circunstancia estresante en el que lleva a cabo su trabajo la enfermera considerado las distintas situaciones de relación con su entorno físico de trabajo, los contextos de los cargos, la acción en los roles, las relaciones interpersonales, los trabajos rutinarios y repetitivos, la regularidad de trabajo definitivo por las máquinas, la carga de trabajo o compromiso excesivo, los requerimientos no suficientes en función con la capacidad del empleado entre otras. Los signos e indicadores del estrés están dado por la percepción de insatisfacción ante la vida, bajo autoestima, tensión, preocupación, depresión, afecciones psicósomáticas así es que el nivel del estrés es producto de la relación entre la persona y el medio, evaluado por el grado de situaciones amenazantes, que vaya más allá de los recursos y pone en riesgo su bienestar (López, M. 2010).

El estrés laboral, es definido como la "reacción que puede mostrar la persona por las exigencias, presiones laborales que no se adecuan a sus conocimientos y capacidades, en la que se pone a prueba su capacidad para hacer frente a las circunstancias. (Cano, 2002)

El estrés laboral es "un grupo de aspectos que pasan en el cuerpo del empleado con la intervención de los agentes que producen estrés que se originan directamente en el trabajo o que pueden ir en contra la salud del empleado". (Ortega, J. 1999)

"Hablamos de estrés cuando se genera una disconformidad entre las demandas del medio, y los recursos que tiene el individuo para enfrentarlos". El estrés es una contestación adaptativa por parte del sujeto, que en primera instancia nos apoya a contestar de forma rápida y eficazmente a circunstancias que lo necesiten. (Cano, 2002)

El estrés puede darse en diferentes circunstancias laborales, pero éste se agrava cuando no hay ayuda de sus supervisores y colegas directos, y cuando hay un control limitado acerca de su trabajo o la manera de poder hacer frente a las exigencias y presiones laborales.

2.1.1.1. Fases del estrés laboral

1. Fase de alarma

El estrés activa una serie de glándulas, principalmente en el hipotálamo y la hipófisis que está localizada al lado inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales ubicadas sobre los riñones de la cavidad abdominal. El cerebro, al encontrar la amenaza o peligro, estimula al hipotálamo quién genera "factores liberados" que son sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de ellas es la hormona denominada ACTH (Adrenocorticotrópica) que actúa como un mensajero fisiológico que va por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quién bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides. A su vez otro mensaje que va por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. (Martín, F.1999)

Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

2. Fase de resistencia

Cuando una persona es sometida de manera prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales en el cuerpo si bien es cierto sigue con su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede suceder que se reduzcan sus capacidades de respuesta debido al cansancio que se generan en las glándulas del estrés. Durante este período suele suceder un balance dinámico u homeostasis entre el entorno interno y externo de la persona. Así, si el organismo posee la capacidad para hacer frente durante mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario pasará a la fase siguiente. (Martín, F.1999)

3. Fase de agotamiento

La reducción progresiva del organismo ante una circunstancia de estrés prolongado lleva a un estado de gran deterioro con pérdida significativa de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene una fase de agotamiento en la que el individuo suele caer ante las demandas que disminuyen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el entorno. En esta fase el individuo requiere

descanso para poder recuperarse, de lo contrario, el estrés se hace crónico y en el peor de los casos, podría ocasionar la muerte.

Tanto la frustración como la ansiedad generan estrés y ambos independientemente el uno del otro, hacen que funcione el Síndrome de Adaptación General. (Martín, F.1999)

2.1.1.2. Tipos de estrés laboral

Según Slipack (1996) citado en Campos (2006), el estrés laboral se divide en dos tipos:

1. Estrés episódico

Es el que sucede de forma momentánea, es un estrés que no da por un espacio de tiempo extenso y luego que hace frente a ello o da solución desaparecerán todos los síntomas que lo produjeron; es el caso que cuando un empleado es retirado de su trabajo. (Campos 2006)

2. Estrés crónico

Es el que se da en varias ocasiones o de manera frecuente cuando un empleado es sometido a un agente estresor de forma permanente, por lo que los síntomas de estrés se hacen presente cuando se da la circunstancia y mientras la persona no haga frente a la exigencia el estrés no desaparecerá.

Este tipo de estrés se da en la persona que se encuentra frente a tales circunstancias:

- Entorno laboral inapropiado
- Sobrecarga de trabajo
- Variación de ritmos biológicos
- Compromisos y decisiones muy importantes.

2.1.1.3. Factores desencadenantes del estrés laboral

"La salud y la mente", clasifica los factores que producen estrés laboral en categorías generales, que podrían resumirse en la sobrecarga de trabajo, la función que desempeña el empleado y el horario laboral. Algunos de estos factores son ambientales: la política interna de la empresa, la relación con los compañeros, el

entorno laboral y el desplazamiento desde y hasta el lugar de trabajo. (Hunermann y cols. 2003)

1. Sobrecarga de trabajo

Los problemas para administrar el tiempo, los grandes volúmenes de trabajo son causas mayores de estrés. Sentirse sobrecargado, agobiado por un ritmo productivo acelerado y agotado por trabajar una gran cantidad de horas puede ocasionar fatiga mental y física. Numerosos estudios identifican que el exceso de trabajo es la principal causa de estrés laboral, sin embargo, aunque la sobrecarga de trabajos es la principal fuente de estrés, los investigadores han descubierto que el grado de control que una persona ejerce sobre el mismo es esencial. (Hunermann y cols. 2003)

2. Funciones del trabajador

Algunos trabajadores no desempeñan una función definida en la empresa y ello puede resultar muy estresante. Esta falta de claridad puede derivarse de las siguientes situaciones:

- Descripción deficiente (o ausente) de las tareas propias del puesto.
- Obligación de realizar labores que no corresponden con la descripción de su función previa.
- Instrucciones incorrectas para una tarea específica.
- Trabajo que, por su propia naturaleza, está sujeta a constantes cambios.
- Una escasa comunicación con los compañeros puede agravar este tipo de conflicto y la sensación de incertidumbre.

El conflicto de funciones e ocasiones es fruto de expectativas poco razonables por parte de los superiores acerca de las tareas que el trabajador debería realizar. Así podría darse la situación de que el empleado se viera obligado a hacer cosas que no sabe hacer o que están por debajo de su cualificación (Hunermann y cols. 2003).

3. Horario laboral

Los horarios laborales en ocasiones afectan seriamente al bienestar personal. Los trabajadores por turnos sobre todo los que trabajan de noche, pueden experimentar problemas en sus relaciones personales y sociales, también sentirse aislados de su comunidad. Numerosos estudios han demostrado que las personas que trabajan

en turnos rotatorios o bien siempre de noche son más propensas a las complicaciones psicológicas, conductuales y sociales. (Hunermann y cols. 2003)
La gente que trabaja de noche es también vulnerable al estrés "biológico", por la noche, la temperatura corporal disminuye, la secreción de hormonas como la adrenalina y el cortisol se reducen, el cansancio aumenta y el rendimiento es menor. Los investigadores afirman que estos
Empleados sufren trastornos del sueño y digestivos más a menudo que los que trabajan de día.

4. Política interna de la empresa

Otro aspecto que se relaciona de forma habitual al estrés laboral es la política interna o "cultura de la institución". Esta tiene que ver con la presión sobre los empleados para establecer unas pautas de ciertos comportamientos que van de acuerdo con los criterios imperantes; la política interna de una compañía se manifiesta de formas diferentes. (Hunermann y cols. 2003)

Algunos exigen a sus subordinados vestir con un estilo conservador o elegante y llaman la atención a aquellos que visten de un modo informal o moderno. Un criterio más grave es el acoso de las minorías- mujeres, grupos étnicos y homosexuales- en forma de bromas, desprecio verbal, exclusión de actividades sociales en el lugar de trabajo, sabotaje de las tareas, denegación de ascensos y desarrollo profesional, en el peor caso acoso sexual. Este hostigamiento puede llevar a una persona a dejar su empleo.

5. Relaciones laborales

La calidad de las relaciones en el lugar de trabajo influye de manera notable en los niveles de estrés laboral, una buena relación personal con los compañeros ayuda a moderar o reducir los efectos negativos del estrés en entornos potencialmente estresantes.

6. Infraestructura hospitalaria

Aunque por fortuna no es el caso más habitual, trabajar en un entorno desagradable es un factor clave de estrés laboral. Los empleados que trabajan en entornos cerrados suelen experimentar jaquecas, rinitis, sequedad de ojos y de garganta, problemas respiratorios y una sensación letargo. Los resfriados y los virus gripales

se extienden con rapidez a medida que los sistemas de aire acondicionado reciclan el aire viciado. En el Perú, pese al esfuerzo de las autoridades, existen muchas cosas aún por hacer. Los pacientes sufren no solo un déficit de médicos, sino también el malestar de ser atendidos en infraestructuras poco apropiadas (Rubiños, 2014)

Se han logrado identificar parte de las consecuencias específicas acerca de la salud de algunos aspectos como ruido, vibraciones, iluminación, temperatura, toxicidad, disponibilidad y disposición del espacio físico. Pero algunos de los factores se dan en ciertos entornos laborales, y estos se constituyen en estresores. (Lianesa, 2007) La iluminación tiene incidencia primordial en el rendimiento, la salud y el bienestar psicológico. Pero la iluminación inapropiada que no ayuda a apreciar de forma correcta los estímulos visuales, además de los efectos negativos para la visión, puede generar otras consecuencias, ya que puede realizar la actividad más difícil, y hace imposible de ejecutarlo.

También puede aumentar el nivel de frustración y la tensión mientras se lucha por finalizar una actividad con condiciones menos que ideales.

El ruido, genera daños auditivos, o generar otras dificultades. Puede influir de manera negativa sobre el grado de satisfacción, la productividad y la fragilidad a los accidentes, que intercepta en la actividad mental generando cansancio, irritabilidad y problemas de concentración. Pero ruidos excesivos aíslan a los empleados, produciendo problemas de comunicación y escogiendo otras señales auditivas del medio. Por el lado del estrés, el ruido es un estresor, fundamentalmente cuando distrae.

El ruido en exceso y/o interrumpido interfiere con nuestra concentración y es fuente de frustración, se superpone a la verbalización interna que utilizamos al pensar y orientar nuestros actos. En algunas circunstancias hay una acomodación al ruido, pero esto es una acomodación con contestación al estrés y, como las contestaciones necesitan energía, una extendida exhibición al ruido puede llevar al cansancio y a una reducción del rendimiento. Además, puede haber problemas psicológicos ya que genera irritabilidad y un descenso de la tolerancia a la frustración, la temperatura es otro aspecto que lleva al estrés, ya que influye en el bienestar y el confort del individuo.

El calor excesivo puede generar somnolencia, incrementando la energía para guardar la observación, y perturbando negativamente a los empleos, que necesitan

discriminaciones finas y decisiones críticas. De otro lado, cuando hay baja temperatura reduce la habilidad manual, lo que puede ser causante de accidente y de mala calidad del trabajo, exigiendo al empleado a incrementar la atención ante la posibilidad de peligro.

El trabajo en ambientes contaminados se está convirtiendo en un estresor importante. El mayor conocimiento de los posibles efectos sobre la salud de los contaminantes, debido al aumento de la formación y a la divulgación de la reglamentación al respecto, ha provocado, por un lado, que se tomen medidas de prevención y por otro, que se sea más consciente de los riesgos a los que se está sometido. La apreciación de estos peligros puede generar mayor ansiedad en el empleado y esto puede redundar en el rendimiento y en el bienestar psicológico. Por otra parte, los accidentes y enfermedades que se producen contribuyen también a incrementar el estrés de los compañeros.

7. Desplazamiento

Para muchas personas, el desplazamiento al lugar de trabajo resulta incómodo y agotador. Quedar atrapado en un embotellamiento y llegar tarde por culpa de un transporte público deficiente y colapsado genera una gran sensación de frustración e impotencia.

2.1.1.4. Manifestaciones del estrés laboral

Las patologías que se muestran con respecto al estrés laboral pueden ser aprovechadas de variadas formas por los sujetos, ya que para ello se tienen en cuenta factores como diferencias individuales las que se pueden ver en el estado de salud actual e historia clínica de los individuos, ya que el estrés laboral se manifestará de diferente manera en los seres humanos y lo que puede ser daño para unos para otros pasará desapercibido. "las consecuencias del estrés también varían de acuerdo a las personas. Es decir, los síntomas e incluso los efectos del estrés son diferentes en disímiles individuos" (Peiró, J. 1993)

1. Manifestaciones cognitivas

El estrés puede generar una gran variedad de alteraciones en los procesos cognitivos superiores y un detrimento del desempeño en los contenidos académicos o laborales. Genera cierta apariencia de preocupación, incertidumbre, poca concentración, no hay orientación, irritabilidad, poca tolerancia a la crítica, falta de control, etc.

2. Manifestaciones motoras

Son un conjunto de respuestas o alteraciones relacionados con el área motora donde se evidencian cambios en la motricidad fina, en la motricidad gruesa y en la coordinación. Hay cierta perturbación en la coordinación denominada ataxia que se acompaña de transformaciones en el equilibrio y de la marcha, en la que sobre todo están afectadas algunas zonas que tienen que ver con el equilibrio. Esto se puede observar al momento de hablar que lo hacen de forma rápida, temblores, tartamudeo, voz entrecortada, reacciones emocionales, apetito en exceso, falta de apetito, actitudes impulsivas, risas nerviosas, bostezos, etc.

3. Manifestaciones fisiológicas

Tiene que ver con algunas contestaciones o cambios orgánicos que tienen que ver con los diferentes sistemas del organismo, como el sistema cardiaco, el sistema gastrointestinal, el sistema glandular y principalmente el sistema nervioso autónomo. Esta se manifiesta a través de la existencia de taquicardia, incremento de la tensión arterial, sudoración, cambios del ritmo respiratorio, incremento de la tensión muscular, de la glucemia en sangre, metabolismo basal, colesterol, inhibición del sistema inmunológico, sensación de nudo en la garganta, dilatación de pupilas, etc.

2.1.1.5. Consecuencias del estrés laboral

1. Consecuencias sociales

La poca posibilidad de cambiar el factor estresor, y a veces la terrible presión psicológica que tiene el sujeto, lleva realizar ciertas cosas como, por ejemplo, aumento del consumo de cigarrillo, alcohol, psicofármacos, drogas y la obesidad entre otros, que terminan empeorando el estrés y agregando factores de riesgo. (Laguna, 2014),

2. Consecuencias económicas

Son grandes los costos y pérdidas que vienen del estrés; se incrementan año a año, originado por grandes índices de ausentismo, baja productividad, accidentes profesionales, incremento de la utilidad incesante y lo que es esencial, la influencia en la salud mental y física de las personas, de allí que es muy importante la calidad de vida y la vida en sí misma.

El estrés laboral: "Esta enfermedad se considera un riesgo para las economías de los países desarrollados y en proceso de desarrollo; tiene que ver con la productividad, al perturbar la salud física y mental de los empleados.". (OIT, 1993)

3. Consecuencias en la salud

Considerado la relación entre el estrés laboral y una variedad de enfermedades, tales como: cambios de humor, de sueño, problemas con el estómago y dolor de cabeza son indicaciones tempranas del estrés que tiene que ver con trabajo. Pero las consecuencias del estrés de trabajo cuando se trata de enfermedades agudas son más dificultosas de observar, ya que requieren de mucho tiempo para desenvolverse y pueden ser por efecto de múltiples factores. El estrés tiene un rol muy importante en variados problemas agudos de salud de manera especial en la enfermedad cardiovascular, las afecciones músculos-esqueléticos y las afecciones psicológicas.

En resumen, podría concluirse que, como consecuencia, el estrés puede mostrar diversas patologías: ansiedad, depresión, neurosis, enfermedad cardíaca, cerebrovascular, hipertensión, etc.

2.1.1.6. Enfermedades y estrés laboral

El estrés laboral también involucra el desarrollo de ciertas enfermedades, donde la causa indirecta o directa lo constituye el ejercicio laboral como lo veremos a continuación.

1. Enfermedades vinculadas o relacionadas con el trabajo

Comprende a aquellas en el trabajo son un componente entre otros en la etiopatogénesis de una enfermedad multifactorial. Es decir, no se puede encontrar la causa que lo origina o que colabora y que de alguna forma el trabajo puede causar, agravar o acelerar su avance entre ellas tenemos:

- Perturbaciones respiratorias: Asma, hiperventilación, taquipnea, etc.
- Problemas cardiovasculares: Ej. Enfermedad coronaria, hipertensión arterial, cambios del ritmo cardiaco, etc.
- Dificultades inmunológicas: Aparición de enfermedades infecciosas.
- Problemas endocrinos: Hipertiroidismo, hipotiroidismo, síndrome de Cushing, Diabetes, etc.
- Problemas dermatológicos: Prurito, sudor en exceso, dermatitis atópica, caída del cabello, urticaria crónica, rubor facial, etc.
- Las afecciones músculo esqueléticas: El estrés incrementa el de afecciones a la altura de la espalda y de las extremidades inferiores.
- Problemas a nivel sexual: Impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, modificaciones de la libido, etc.
- Las afecciones psicológicas: Como la depresión, ansiedad, miedos, fobias, depresión, conductas adictivas, insomnio, agotamiento entre otros.
- El suicidio, el homicidio, el cáncer, las úlceras: pero es necesario más estudios para tener conclusiones seguras.

2. Enfermedades profesionales

Son las que son causadas de forma directa y exclusiva por entorno de trabajo. Esto viene de una definición de tipo legal, que está vinculado a la indemnización que tiene que ver con un aspecto directo entre la tarea aboral y patología. Los gastos por atención médica son más o menos el 50% más para empleados que informan acerca de niveles altos de estrés. En este nivel están también los accidentes laborales. Los accidentes de trabajo, en cuanto a su concepción legislativa, se refiere a los que se realizan en una relación laboral asalariada (trabajo por cuenta ajena) y producen problemas corporales en el empleado. Este concepto ha sido ampliado por la jurisprudencia, conteniendo las lesiones psíquicas dentro de las lesiones corporales. Son los indicadores más cercanos y más evidentes de unas pésimas condiciones de trabajo (OIT 1993)

2.1.1.7. Dimensiones del estrés laboral

Agotamiento emocional, está formada por nueve ítems entre los que tenemos:

Despersonalización

Son los que se originan de sentimientos, comportamientos y contestaciones negativas, lejanas y frías hacia otros individuos, principalmente a los beneficiados del propio trabajo. Este viene con un aumento de la irritabilidad y una pérdida de motivación hacia el mismo. El profesional trata de alejarse no sólo de los individuos destinatarias de su empleo sino también de los integrantes del equipo con los que labora mostrándose cínico, irritable, irónico e incluso usando formas despectivas para nombrar a los usuarios y procurando hacerles culpables, de sus frustraciones disminución del desempeño laboral. Está formado por cinco ítems que muestran una contestación impersonal y carencia de sentimientos a los individuos producto de su atención.

Realización personal

Esto sucede cuando se observa que las demandas que se le realizan sobrepasan su capacidad para para asistirles de manera competente. Son algunas contestaciones negativas a uno mismo y hacia su trabajo, limitación de las relaciones personales y profesionales, bajo desempeño laboral, poca capacidad para hacer frente a la presión y una baja autoestima. La carencia de logro personal en el centro laboral tiene la particularidad de que haya desilusión y fracaso en brindar objetivo personal al trabajo. Conformado por ocho ítems que muestran sentimientos de competencia y realización. (Lianesa, 2007)

Estrés laboral en enfermería

El estrés y la tensión relacionados con la labor asistencial son parte de este trabajo; ya que el hecho de atender, cuidar, dirigir, apoyar o meramente acompañar, produce cansancio doblemente. Los profesionales de este campo tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental, debido a que su ejercicio profesional constituye una importante fuente de estrés.

El estrés laboral en enfermería es más representativo hoy en día, la que tiene incidencias de tipo psicológico, fisiológico y de manera comportamental, la que también genera problemas en la satisfacción laboral. Esta enfermedad netamente ocupacional influye en la transformación de los valores, lo cual no ayuda a la atención a los pacientes y/o usuarios y va en merma de la calidad de atención y del

servicio en su conjunto. Es decir, el estrés laboral se vuelve no sólo una dificultad de forma individualiza, sino se convierte en un mal de la institución.

La Enfermería es una de las carreras con altos índices de eventos de suicidios y problemas psiquiátricos. Es decir, con respecto a los empleados de salud, ellos se encuentran en los primeros lugares, es decir padecen síntomas de cansancio, alteraciones del sueño, utilización de drogas y morbilidad psiquiátrica. Muchas investigaciones hechas en nuestro país reafirman esta circunstancia; nos muestran que los empleados más sensibles a ello son los Técnicos de Enfermería, seguido por Enfermeras, Obstétricas, Médicos, Laboratoristas, Odontólogos y personal de RX. (Rivero, 2009)

2.1.2. Estilos de vida

Son el grupo de conductas y actitudes que llevan a cabo los individuos, que en algunas veces son saludables y otras son dañinas para la salud. Los estilos de vida están determinados por la existencia de aspectos de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo es que necesario que se vean de forma dinámica, es decir que no solo este compuesto de actividades o conductas individuales, sino también de tareas de naturaleza social. Es la que se basa en patrones de conductas identificables, que se determina por la interacción entre las particularidades personales individuales, las interacciones sociales y los contextos de vida socioeconómica y ambiental. Aquellas buenas costumbres, conductas y comportamientos que tienen los individuos o grupos de poblaciones. (Esquivel, K. 2011)

Detallamos tres definiciones cercanas al estilo de vida. Primeramente, tenemos el de manera genérica en la que se define como una moral saludable que depende de la responsabilidad de la persona o una combinación de compromiso del sujeto y la administración pública, de acuerdo al ámbito cultural (Oblitas 2010)

Es "una manera de vivir o la forma en la que la persona lleva con sus tareas día a día", en cambio Ardell, al relacionarlo a la salud, lo define como "aquellas conductas que las personas pueden controlar y en la que contienen todas las actividades que perturban a los peligros para la salud".

2.1.2.1. Estilos de vida en enfermería

Entre ellos se puede clasificar las clases de costumbres, actitudes, conductas, tradiciones, acciones y decisiones de Enfermeras (os), frente a las variadas situaciones en las que la persona se desarrolla en sociedad, o mediante su obligación en el día a día y que son sensibles a ser cambiados. Esto se va estructurando a través de la historia de vida de la persona, aseverando que es un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de ciertos patrones familiares, o conjuntos formales o informales. Es natural que los sujetos traten de imitar los patrones sociales producidos en los medios de difusión o comunicación social.

El estilo de vida se puede establecer no sólo de manera espontánea, sino también como resultado de las decisiones conscientes de quienes quieren perfeccionarse y por ende perfeccionar la sociedad. Puede beneficiar del mismo modo al logro de algunos valores y, aún más, a ser difundidos de forma social.

Constituye así mismo un producto complicado, que viene de aspectos personales, ambientales y sociales, que confluyen no sólo del presente, sino también de la historia interpersonal.

Pero, ¿qué pasa cuando son los mismos profesionales de la salud son los presentan estilos de vida inapropiados? Es de pensar que, al tener conocimiento de la relación entre comportamiento y salud, así como de la causa de las enfermedades y su tratamiento, estaríamos hablando de individuos que evadirían conductas que van en contra la salud. Pero no siempre sucede así, es frecuente encontrar enfermeras (os) fumadoras, bebedoras, sedentarias, obesas, etc. para algunas de estas personas no es un problema sugerir hábitos de vida saludable a pesar de que ellos no ponen en la praxis.

Un ejemplo son los estudios realizados en Argentina en donde se obtuvo que las enfermeras en su mayoría no realizan actividad física, son fumadoras ocasionales, no tienen horarios de comida y según su IMC la mayoría es obesa; asimismo en nuestro país investigaciones muestran estilos no saludables en la dimensión actividad y ejercicio y manejo del estrés. (Quiroga, 2009)

2.1.2.2 Dimensiones de los estilos de vida

1. Actividad física

Es cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía. (OMS, 1986)

El nivel apropiado de actividad física regular en los adultos:

- Disminuye el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es una clave precisa en el gasto energético, y por ello es primordial para el balance calórico y el control del peso.

Sugerencias a nivel mundial para Adultos (18 a 64 años) sobre la actividad física según la OMS:

Con el propósito de mejorar las situaciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de disminuir el riesgo de enfermar y depresión, se sugiere que:

- Los adultos de 18 a 64 años deben usar 150 minutos a la semana a la praxis de actividad física aeróbica, pero debe ser de forma moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una mezcla que equivale a acciones moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se debe realizar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, con el propósito de conseguir mayores beneficios para la salud, los adultos deben incrementar hasta 300 minutos semanales a la praxis de la actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos a la semana de actividad física intensa aeróbica, o una mezcla equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Dos veces - o más a la semana, deben hacer actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. (OMS, 1986).

2. Nutrición

Es la administración de alimentos en función a los requerimientos dietéticos del cuerpo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y balanceada mezclada con el ejercicio físico regular) es un componente primordial de la buena salud; Una mala nutrición puede minimizar la inmunidad, incrementar la inseguridad a las

enfermedades, modificar el desarrollo físico y mental, y disminuir la productividad. (OMS, 1986).

La nutrición sobre todo en la edad adulta debe estar enfocada a conservar la salud y a prevenir el desarrollo de enfermedades a través del seguimiento y consumo de una alimentación variada, sana y balanceada según la edad, sexo y actividad física que ejecuta el sujeto.

En esta edad hay variaciones fisiológicas importantes que se manifiestan como es caso del incremento de peso por el aumento de masa corporal que puede llevar a la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, hiperuricemia, niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre, problemas respiratorios, dolores digestivos entre otros.

Por otro lado, hay modificaciones marcadas en la composición del cuerpo, distribución de la grasa, reducción del agua, músculo y masa ósea, reducción del metabolismo basal, envejecimiento de los diversos órganos.

La dieta en esta fase de la vida, cuando no hay enfermedades relacionadas, se circunscribe a una alimentación balanceada según las necesidades personales, de acuerdo a los siguientes consejos como:

- Comer lento, de forma relajada, con un lapso de tiempo aproximado de 30 minutos, en caso de estar preocupado, ansioso o molesto es mejor acostarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos, respirar profundamente y relajarse, después cuando se siente repuesto comer.
- Dividir la alimentación en tres comidas esenciales (desayuno, almuerzo y cena), respetar los horarios sin dejar de lado ninguna comida.
- Comer sentado en la mesa, de forma tranquila, sin combinar los platos.
- Planificar los menús con anticipación para que puedan ser preparados de forma adecuada.
- Masticar bien los alimentos para poder aprovechar las sustancias nutritivas y hacer una mejor digestión.
- Los alimentos contengan hidratos de carbono como cereales, legumbres y tubérculos deben ser en cantidades según requerimientos energéticos personales.
- Reducir al máximo el consumo de productos con exceso de dulces porque aportan muchas calorías que finalmente aumentan de peso.

- Tener cuidado con la proveniencia de la grasa o aceite, es recomendable disminuir la de origen animal (grasa saturada teniendo en cuenta los pellejos exceptuando la grasa de pescado) porque incrementa los niveles de colesterol en la sangre y se depositan en las paredes de las arterias obstruyendo el paso de la sangre. Es bueno poner de preferencia aceite de oliva en las ensaladas, aceites naturales (insaturadas) y comer pocas frituras ya que la grasa o aceites cuando son puestos al calor modifican su composición hasta volverse grasa saturada, que son perjudiciales para el organismo.
- No abusar de la sal o de los alimentos que contengan sodio como embutidos, conservas, etc., y verifique que la sal que consume tenga yodo.
- Tomar suficiente cantidad de agua para hacer que el cuerpo se encuentre bien hidratado y beneficiar el funcionamiento de los riñones. (OMS, 1986)

3. Recreación

Es importante planear para el refresco terapéutico de nuestro cuerpo o mente. Dentro de la recreación están las actividades sociales, culturales y el manejo del tiempo libre. la define como: "es la actividad o grupo de actividades (inclusive la inactividad) cuando se selecciona de manera libre, en las que comprende el sujeto en su tiempo libre". (Lopategui (2003),

Las actividades sociales, tienen como finalidad la agrupación, cooperación, sentido de responsabilidad y espíritu institucional. El manejo del tiempo libre es el tiempo que una persona le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a las tareas domésticas esenciales.

Características de la recreación:

Tiene las siguientes características:

- Se da fundamentalmente en el tiempo libre.
- Es voluntaria, es el individuo quien lo escoge.
- Es la que va a dar gusto y placer.
- Brinda satisfacción en el momento y es directa.
- Se manifiesta de manera espontánea y original.
- Da la opción de auto-expresión y de ella sale la diversión.
- Da la opción al sujeto de expresar su creatividad.

- Proporciona una transformación del ritmo de vida habitual.

La recreación es sana, constructiva y socialmente admisible.

Contiene actividades tanto pasivas como activas

Puede ser novedosa (Casino, E.2003).

3. Descanso

Es el estado de reposo uniforme del organismo, caracterizado por el baja nivel de actividad fisiológica.

El sueño es un proceso, un ciclo de nuestra vida al que debemos dedicar tiempo. Se recomienda que una persona adulta deba descansar al menos 6 horas diarias. El sueño proporciona descanso y este descanso por la noche es fundamental para la recuperación de energía. Asimismo, es importante la siesta, las cuales consisten en descansar algunos minutos, promoviendo un corto sueño con el fin de fortalecer sus energías para el resto de la jornada. (Velasco 2014)

La conclusión fue los que duermen menos de siete horas por noche mueren más jóvenes. Se afirmó además que los que descansan poco son cuatro veces más predispuestos a morir en los siguientes 14 años por variadas enfermedades, no sólo por dificultades cardíacas.

4. Higiene personal

Es el grupo de conocimientos y técnicas que usan las personas para el control de los factores que realizan o pueden tener efectos nocivos sobre su salud, tiene por finalidad mantener la salud y prevenir las enfermedades. La higiene personal es la definición básica del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. (D'Emilio, 2005)

5. Hábitos nocivos

Son aquellas actitudes o agentes externos cuya praxis o interacción repetida nos generan perjuicios a corto o largo plazo o a localizarnos en un alto peligro de adquirir enfermedades agudas. Actividades que tiene que ver con el hábito de fumar, consumo de alcohol, drogas, cafeína y la automedicación solo genera fastidio y daño a nuestro organismo. (García, 2015)

Se clasifican en dos tipos:

Hábitos de Riesgo: Aumenta el peligro de adquirir una enfermedad por la praxis de una actitud contraria a la salud sin la intervención de agentes tóxicos.

Hábitos Tóxicos: El perjuicio generado por agentes tóxicos como el alcohol, tabaco o las drogas

2.1.3. Teoría que aplica a la investigación del déficit de autocuidado de Dorothea Orem

Las personas necesitan de la motivación continua, deliberados, de ellos y de su medio para sobrevivir y funcionar según las leyes de la naturaleza.

- La acción humana, el poder de actuar de forma deliberada, se adiestra en la manera de cuidado por uno mismo y por otros para ubicar los requerimientos y ejecutar los estímulos requeridos.
- Las personas maduras vivencian privaciones en forma de restricciones de la actividad en el cuidado de uno mismo y los demás, realizando la sostenibilidad de vida los estímulos reguladores de las funciones.
- La acción humana se ejercita descubriendo, desarrollando y transmitiendo formas y medios para ubicar los requerimientos y crear estímulos para uno mismo y para otros.
- Los conjuntos de seres humanos son relaciones constituidas juntan las acciones y dan las responsabilidades para brindar cuidado a los participantes del grupo que experimentan las carencias, con el propósito de dar estímulos necesarios, deliberados, a uno mismo y a los demás.

Orem, define el objetivo de la enfermería como: Apoyar a las personas para llevar a cabo y guardar por sí mismo tareas de autocuidado para mantener la salud y la vida, recobrar de la enfermedad y/o afrontar los efectos de dicha enfermedad. La definición de autocuidado de Orem, vigoriza la colaboración activa de los individuos en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que estipulan su circunstancia, concordando de plano con el propósito de la promoción de la salud. Por tanto, la enfermera(o) en su trabajo de ayuda profesional debe reconocerse también como individuo, que piensa y siente, que debe actuar con una personalidad terapéutica en el procedimiento del cuidado.

2.2. Estudios previos

A Nivel Internacional

Sanders, S. (2016) Honduras, en la tesis Estrés laboral en personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos pediátricos Hospital Escuela Universitario, Tegucigalpa, Honduras. Enero - marzo 2016 Objetivo: Esta investigación determina el nivel de estrés laboral en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos del Hospital Escuela Universitario. Diseño: El presente es un trabajo descriptivo realizado en la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos del Hospital Escuela Universitario Tegucigalpa Honduras Año 2016, el cual establece los niveles de estrés laboral en 19 encuestas realizadas al personal de enfermería y auxiliares, mediante la escala del Maslach Burnout Inventory. Resultados: La manifestación física más comunes en orden de frecuencia es la fatiga, la cognoscitiva más común es la concentración deficiente, la emocional más común es la irritabilidad, finalmente la manifestación de conducta más comunes es la incapacidad para descansar. Uno de los participantes mostro la prevalencia del síndrome de Burnout alta, dos mostraron niveles moderados mientras que 6 de ellos mostraron niveles bajos. Los demás mostraron un comportamiento variable en las puntuaciones de las escalas

León M. (2017) México, en la tesis Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz Hoy en día el estrés se ha transformado en un problema de salud para las personas por diversas situaciones como la inseguridad, la economía personal, los divorcios y, sobre todo, el entorno laboral. Uno de estos sectores laborales es el hospitalario donde las necesidades de la sociedad por problemas de enfermedades han llevado a un incremento de pacientes en cuidados intensivos, propiciando que muchos profesionistas del sector salud tengan que afrontar diversos problemas para su solución. Por ello, el objetivo de este estudio fue determinar el estrés y las formas de afrontamiento del personal de enfermería de cuidados intensivos de un hospital en Veracruz Puerto. La metodología aplicada fue cuantitativa, descriptiva, transversal y prospectivo. La población fue de cinco enfermeros (15.2%) y 28 enfermeras (84.8%), que participaron con previo consentimiento, sumando un total de 33 enfermeros de los tres turnos. Los instrumentos aplicados fueron una entrevista y la prueba de Perfil del Estrés de Nowack. Los resultados mostraron que 21 enfermeros (2 enfermeros

y 19 enfermeras), reportaron percepción moderada de estrés y el resto baja. En estilos de afrontamiento, 16 enfermeros (4 hombres y 12 mujeres) usaron moderadamente la valoración positiva ante un problema presentado. En la entrevista, aproximadamente 60% del personal (3 hombres y 17 mujeres) manifestaron que el mayor problema laboral es la falta de insumos; seis trabajadores con una antigüedad menor a cinco años, presentaron mayor percepción de estrés. Por otro lado, en cuanto al género y estado civil se resalta que las enfermeras y los enfermeros que tienen de dos a tres hijos su estrés es moderado, no así con los que tienen solo uno o ninguno. Se denota también que las mujeres presentaron un estrés mayor que los hombres. Por otra parte, los turnos laborables de la población encuestada reflejan que 11 del turno matutino y 8 del turno vespertino evidencian estrés moderado. Con base en el perfil de estrés, se concluye que el estrés en el hospital estudiado es moderado y en los estilos de afrontamiento se observaron respuestas adecuadas en soluciones positivas ante una situación laboral estresante.

Alvarado, Y. (2014) Venezuela Nivel de estrés laboral y su relación con las manifestaciones biológicas, del personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Centro Medico Valle de San Diego La presente investigación tiene como objetivo, determinar el nivel de estrés laboral y su relación con las revelaciones biológicas en sus factores físicos, psicológicos y sociales, del personal de Enfermería de la unidad de Cuidados Intensivos del Centro Medico Valle de San Diego. El diseño es cuantitativo, no experimental siendo el tipo de investigación descriptiva, de corte transversal y correlacional. La población objeto de estudio fue de veinticinco enfermeras. La muestra estuvo constituida por el total del personal de enfermería que labora en la unidad de cuidados intensivos del Centro Médico Valle de San diego, es decir el cien por ciento (100%) de la población. Para evaluar el estrés se usó el instrumento de la OIT (Organización Internacional del Trabajo), Para la evaluación de las Manifestaciones Biológicas se construyó un instrumento de 37 ítems, los cuales señalan con qué frecuencia durante su jornada laboral las presentó. Los resultados afirman que el 52% del personal de enfermería según repuestas a los ítems que conforman los Factores estresantes asociados al desempeño se ubicó en un nivel alto de ocurrencia, y el resto en un nivel medio. Con respecto a Manifestaciones Biológicas del estrés un

76% del personal de enfermería se ubicó en el nivel medio de ocurrencia. Concluyendo que el personal de enfermería presenta un alto nivel de estrés laboral relacionado con las manifestaciones biológicas.

Aldrete, M. (2017) México, en la tesis estrés y salud en personal de enfermería de una unidad de tercer nivel de atención En las instituciones de salud donde los enfermeros trabajan directamente con otros individuos, se ven expuestos a diferentes estresores; dependiendo de la forma particular de respuesta, la persona puede mostrar conductas de adaptación para superar dichas circunstancias o bien generar conductas des adaptativas que se reflejan en el estado de salud. Esta investigación buscó determinar las manifestaciones de estrés laboral y salud en personal de enfermería en una unidad de salud de tercer nivel de atención. Para ello se realizó un estudio observacional, analítico, en donde se aplicó la escala de síntomas de estrés de Seppo Aro (ESE) y un instrumento construido ex profeso para determinar la autopercepción de salud, la presencia de enfermedades, su atención y sus repercusiones en el trabajo. 36,4 % de los participantes resultaron estresados, los síntomas más frecuentes de estrés fueron: acidez en el estómago, problemas para alcanzar el sueño y despertar durante la noche. Presentaba problema de salud el 31,5 % del personal; en primer lugar, problemas gástricos, 27,5 %, como segunda causa de morbilidad la diabetes mellitus (21,6 %) y en tercer lugar la hipertensión arterial (15,7 %). El tiempo promedio de tener la enfermedad fue de 62 meses, 51,2 % ha acudido al médico en los últimos 6 meses, 23,5 % ha faltado a su trabajo por problemas de salud. Se concluye que quien trabaja en el turno nocturno tiene tres veces más riesgo de presentar estrés y que una de cada 3 personas padece estrés y tiene problemas de salud.

A nivel Nacional

Anchante, M. (2017) en la tesis Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. Su propósito fue determinar la relación que existe entre estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de un centro hospitalario infantil. La investigación fue de tipo básico y diseño correlacional. La población y muestra estuvo constituida por 80 enfermeras. Fueron dos instrumentos utilizados el cuestionario de estilos de vida saludable y el de estrés laboral, los cuales fueron validados a través del juicio de expertos y la confiabilidad fue determinada por el coeficiente alfa de Cron Bach, siendo el resultado, 0,810 y 0, 833 respectivamente. Los resultados indican que existe correlación negativa, alta ($\rho=-0.640$) y significativa ($p=0.000$)

Quispe, Y. (2015) Arequipa Perú, Estrés laboral y estilos de vida en enfermeras (os) que laboran en los servicios de hospitalización. Hospital Regional Honorio Delgado Arequipa 2015 tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y estilos de vida de enfermeras(os) de esta institución. Es un estudio de tipo cuantitativo descriptivo con diseño correlacional y de corte transversal, trabajó con una población de 143 enfermeras(os). Para la recolección de datos se utilizó el método de la encuesta, como técnica la entrevista; como instrumentos una guía de entrevista y dos cuestionarios: Cuestionario de Estilos de vida de Cinthia Marcos y el Maslach Burnout Inventory. El procesamiento de datos se realizó con los programas Excel y SPSS versión 15.0. Para la hipótesis se usó la prueba estadística de Chi cuadrado, donde se encontró que ambas variables del estudio presentan una asociación inversa ($X^2_c = 21.6 > X^2_t = 5.991$) Los resultados de la investigación fueron: entre las características generales de las enfermeras(os) se identifica que en su mayoría la edad fluctúa entre los 52 a 60 años (42,7%); de sexo femenino (99.3%), enfermeras casadas (69.2%) con uno o dos hijos (64.3%), se observa una disminuida frecuencia de enfermeras con estudios de pos grado (11,9 %), así mismo más de la mitad de la población (58.1%) registra el tiempo de servicio entre uno a diez años, destacando la modalidad de trabajo por contrato (33.6%). Se evidencia que en la mayoría de enfermeras(os) predomina el nivel medio de Estrés (68.5%), seguido por el nivel bajo de estrés (16,8%); de acuerdo a las dimensiones del Estrés laboral observamos que el nivel

alto destaca en la dimensión de Realización Personal (66.4%), mientras que el nivel medio destaca en las dimensiones cansancio emocional (78.3%) al igual que en la despersonalización (76,9%). El estilo de vida no saludable en el 42% de la población está definido por la falta de actividad física (90.9%), recreación (70.6%) y descanso (62.2%); siendo las dimensiones hábitos nocivos (88.8%), nutrición (64.3%) e higiene (51.7%) saludables. Existe relación entre el estrés laboral y el estilo de vida.

Vizconde M. (2017) Trujillo Perú en la tesis titulado nivel de estrés en el profesional enfermero(a) de los servicios de Emergencia y Medicina B. Hospital Regional Docente de Trujillo - 2014. Este trabajo tuvo como propósito determinar el nivel de estrés general y sus dimensiones en el profesional enfermera(o) del servicio de emergencia. El enfoque fue cuantitativo, descriptivo comparativo, el recojo de la información fue con 35 enfermeras(os). El instrumento fue el cuestionario. Se obtuvo los resultados siguientes: En el servicio de emergencia el 8,0% tienen nivel de estrés alto, el 72% medio y un 20% nivel de estrés bajo. En el servicio de medicina B el 50% estuvieron con un nivel de estrés medio, y 50% bajo y nadie nivel de estrés alto. Concluyeron Los profesionales enfermeros(as) del servicio de emergencia fueron los que tuvieron nivel de estrés alto con solo un 8%, el servicio de medicina B ningún caso de nivel de estrés alto, el 50% nivel de estrés medio y 50% nivel de estrés bajo. Al aplicar la prueba estadística U Mann – Whitney, no hubo significancia estadística, $p > 0,05$

Mamani, C. (2015) Puno Perú, en la tesis titulado Factores laborales y estilos de vida de enfermería de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca. El fin fue determinar la relación que existe entre los factores laborales y el nivel de estilo de vida de enfermería. Con metodología descriptivo correlacional, el diseño fue no experimental, transaccional o transversal, La muestra fueron 25 enfermeros. Los resultados fueron los siguientes: Los factores laborales y el estilo de vida tuvieron relación inversa con una correlación ($r = - .668$), igual en sus dimensiones factores laborales en su dimensión presión y exigencia, factores organizativos y burocráticos y ambientales. La conclusión fue que existe la relación entre los factores laborales y los estilos de vida, ya que los factores como la presión y exigencia, organizativos y burocráticos, ambientales se relacionan con el estilo de vida.

Marco Conceptual

Agotamiento: Son diversas reacciones que tiene el organismo: problemas para respirar, carencia de energía y la impresión de que las fuerzas son débiles, es decir cuando una persona está en el límite de su capacidad física y no puede ejecutar un nuevo esfuerzo. (Omar Segura).

Fatiga: Son un grupo de modificaciones que sufre el organismo entrenamiento; o bien cuando hay costumbre a cierta clase de trabajo con un rigor concreto y tratamos de realizar un esfuerzo mayor a nuestro propio esfuerzo. (Manuel Rodríguez Abreu)

Irritación: Es la habilidad de un individuo para ponerse de mal humor con mucha facilidad. Una persona es irritable cuando no conoce mucho de lo que es reírse y está a la defensiva de manera frecuente, puede ser algo ordinario en el carácter de un sujeto. (Ana Gardey)

Desgaste: Es una dificultad que puede modificarse a agotamiento emocional. La circunstancia afecta con especial fuerza nuestras emociones, de tal forma que sentimos indiferencia, desánimo o tristeza (Olaya Vilariño Santos)

Dedicación: Se conoce como dedicación a la conducta de tener firmeza para lograr un propósito una meta planeada, en instantes que uno intenta llegar a un final definido por el mismo, es decir una controversia, es decir hacer algo que se auto propone, estimulando a la virtud de la perseverancia y encaminándole a una satisfacción o algo ya alcanzado. (Julián Pérez Porto)

Colapso: es la reducción brusca en la ejecución de alguna tarea o actividad, o a la inmovilización total de las mismas. (Javier Cabo Salvador)

Maltrato: Acción y efecto de maltratar, que significa dar un mal trato a un individuo, Se refiere a una manera de ataque que se puede dar de dos maneras fundamentalmente; maltrato físico y maltrato psicológico que se da en una relación entre dos o más personas. (J. De Paul)

Indiferencia: Estado de ánimo que pasan los seres humanos y que principalmente se caracteriza por la carencia de atracción o rechazo, de acuerdo a como corresponda. En la gran mayoría de casos, ese estado viene de una agresión o algún ataque previo de parte de otro sujeto. (María Merino)

Rutina: Costumbre o hábito que se obtiene al repetir una misma tarea o actividad varias veces, lo cual es provocado por muchas veces por el desinterés. (R. Angulo)

Ajeno: Se conoce como ajeno a lo que le pertenece a otro individuo o que resulta de características diferentes a las propias. (Julián Pérez Porto)

Culpable: Es una imputación que se ejecuta a alguien por una actitud que generó una cierta reacción. También se conoce como culpa al hecho que es causante de otra situación negativa. (A. Perea)

Afinidad: Es la cercanía, analogía o semejanza que un individuo comparte con otro u otros, tales como gustos, pensamientos, ideologías y hasta caracteres se dice que esas dos personas son afines, es decir, mantienen una cierta afinidad entre sí. (José Vega)

Eficacia: es la forma de medir los resultados (Idalberto Chiavenato)

Influencia: es la capacidad que tiene una persona, un grupo o un grupo de personas o una circunstancia particular, en el caso que sus efectos afecten a una gran mayoría de personas, de realizar un concreto poder sobre alguien o el resto de las personas. (Ana Gardey.)

Deporte: define como “el grupo o persona. Finito e innumerable de las circunstancias motrices, con códigos bajo en la manera de competencia, e institucionalizada”. Además, el juego deportivo como “toda circunstancia motriz de enfrentamiento codificado, denominado, juego o deporte por las instancias sociales” (Parlebás)

Gimnasia: son prácticas corporales que realizan hombres y las mujeres en una determinada de una cultura en diferentes momentos de la historia contestando los afines determinados y que resultan ser resignificados en prácticas educativas al momento de su cruce con la Educación Física (Crespo)

Frutas: es la parte interna de ciertas plantas cultivadas o silvestres. Suele ser ingerida como postre (es decir, al final de la comida), ya sea fresca o cocinada. Por lo general la fruta se come cuando está madura. También se elaboran jugos, jaleas y mermeladas de fruta. (L. Gómez)

Proteínas: Son compendios complejos que son necesarias para la estructura y función de las células. Su denominación viene de del griego proteos que significa principal, lo cual se relaciona con el trabajo que cumplen para la vida. (N. Álvarez)

Sueño: Es la tarea mental que (como una imaginación sensomotora vivida que se experimenta como si fuera la realidad despierta, a pesar de las particularidades cognitivas como no posibilidad del tiempo, del lugar, de los individuos y de las actividades, emociones, principalmente el miedo, el regocijo, y la ira, que dominan sobre la tristeza, la vergüenza y la culpabilidad y a veces logran una fuerza más que suficiente para despertar al durmiente; la memoria, incluso de los muy vívidos, es tenue y tiende a desvanecerse rápidamente después de despertarse a no ser que se tomen medidas especiales para retenerlo". (Hobson)

Dormir: Es permanecer en estado de reposo que queda fuera de cualquier actividad consciente y movimiento voluntario.

Tiempo: Se usa para denominar una magnitud de tipo físico que se utiliza para ejecutar la medición de lo que dura es fácil de cambio. Cuando hay un cambio de un estado a otro esta etapa puede cuantificarse y medirse como tiempo. (H.G. Wells)

Cafeínas: Es una droga que se genera en las hojas y las semillas de muchas plantas. También es fabricada de manera artificial y se agrega a ciertos alimentos. La cafeína es una droga porque motiva el sistema nervioso central, incrementando

el nivel de alerta. A la gran mayoría de personas, la cafeína les genera una "inyección" de energía y una mejora del estado de ánimo, ambos de carácter temporal.

Automedicación: es un componente del autocuidado, el cual es definido como “el propio tratamiento que la misma persona se da por algunos signos y síntomas de una enfermedad, es la manera más común para mantener la salud”. Según (OMS).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1.- Formulación de Hipótesis

3.1.1.- Hipótesis General:

Existe relación inversa entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018

3.1.2.- Hipótesis Específicas:

1. Existe relación inversa entre el nivel de estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.
2. Existe relación inversa entre el nivel de estrés laboral en su dimensión despersonalización y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.
3. Existe relación inversa entre el nivel de estrés laboral en su dimensión realización personal y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

3.2.- Identificación de Variables

3.2.1.- Clasificación de Variables

Variable 1 Nivel de estrés laboral

Variable 2 Estilos de vida

3.2.2.- Definición Constitutiva de variables

Nivel de estrés laboral.

El nivel de la contestación general del organismo frente a un estímulo estresor o circunstancia estresante donde se desenvuelve la enfermera considerado las distintas situaciones de relación con su ambiente físico de trabajo, los contextos de puestos, el rendimiento de roles, las relaciones interpersonales, las rutinas reiterativas y monótonas, el ritmo de trabajo determinado por las máquinas, la carga de trabajo o compromiso excesiva, las pretensiones insuficientes en relación con la capacidad del empleado entre otras. Los signos e indicadores del estrés están dado por la: emoción general de no satisfacción ante la vida, bajo autoestima, tensión, preocupación, depresión, afecciones psicósomáticas así es que el nivel del estrés es el resultado de la relación entre la persona y el medio, evaluado por el grado de situaciones amenazantes, que desborde sus recursos y pone en riesgo su bienestar (López, M. 2010)

Estilos de Vida.

Es el grupo de conductas y actitudes que desarrollan los individuos, en algunas circunstancias son saludables y en otras son dañinas para la salud. Los estilos de vida son definitivos de existencia de aspectos de peligro y/o de factores protectores para el bienestar, por ello deben ser observados como un proceso dinámico que no solo está compuesto de actividades o conductas individuales, sino también de tareas de entorno social. Es la manera de vida que se basa en patrones de conducta determinables, específicos por la interacción en las particularidades personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental. Aquellos buenos hábitos, actitudes y comportamientos que poseen los sujetos o grupos de poblaciones. (Esquivel, K. 2011)

3.2.3. Definición operacional de variables

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR
Variable: 1 Nivel de estrés laboral	Cansancio emocional	Agotamiento Fatiga Irritación Desgaste Dedicación Colapso
	Despersonalización	Maltrato Indiferencia Rutina Ajeno Culpable
	Realización personal	Afinidad Eficacia Influencia Clima Agradable.
Variable 2 Estilos de Vida	Actividad física	Deporte Gimnasia
	Nutrición	Cereales Frutas Proteínas Verdura Harinas Horarios Porciones
	Recreación	Actividades sociales Actividades culturales
	Descanso	Sueño Siesta Dormir
	Higiene	Prolijo Tiempo Tipo de ropa
	Hábitos nocivos	Cigarrillos Alcohol Energizantes Cafeínas Automedicación

CAPÍTULO IV

METODOLOGIA

4.1 Descripción del método y Diseño Método

La investigación se enmarcó dentro del método descriptivo ya que estuvo orientada a responder, describir y predecir los problemas desde el ámbito teórico. En este caso determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y los estilos de vida de los enfermeros, servicio de emergencia del Hospital General de Chanchamayo, 2018.

La investigación descriptiva es la que busca responder a las interrogantes presentadas en el diagnóstico o descripción del problema, este tipo de investigación describe los fenómenos, explicando los factores de su origen, aproximando así al investigador a nuevos conocimientos. (Bernal, c. 2006).

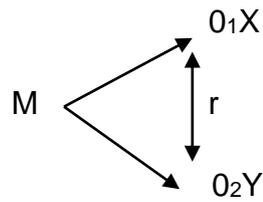
Diseño

De acuerdo a las características de las variables, así como los objetivos propuestos, el estudio corresponde al diseño No Experimental, ya que no se busca manipular, cambiar, ni alterar las variables de estudio, solo describirlas desde el plano teórico se llegará a una conclusión al final del trabajo

Los diseños no experimentales se centran en explicar y describir un fenómeno de estudio sin alterarlo ni cambiar su estructura (variables), su intención es interpretar los hechos tal como se presentan, a partir de ello emitir supuestos. (Hernández R, Fernández C, Batista P.2010)

Es correlacional, ya que busca establecer la relación entre las dos las variables de estudios, así determinar su interdependencia. (Hernández R, Fernández C, Batista P.2010)

El diseño del presente trabajo responde al siguiente esquema:



Dónde:

M = Enfermeras del servicio de emergencia del Hospital María Auxiliadora.

Ox = Nivel de estrés laboral

Oy = Estilos de vida

R = Correlación de variables

4.2 Tipo y Nivel de Investigación

Tipo de investigación es de enfoque cuantitativa de corte transversal.

Nivel

El nivel de este estudio es de tipo aplicativo, ya que se desarrolló en el campo, con el propósito de determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y los estilos de vida de los enfermeros, del Hospital General La Merced de Chanchamayo, 2018.

4.3 Población, Muestra y Muestreo

Población

La población de estudio la constituyen 114 enfermeros del Hospital General La Merced de Chanchamayo, 2018.

Muestra

La muestra es el conjunto n unidades o llamados casos a ser estudiados y que representan una fracción significativa de la población de estudio (Bernal, C. 2006)

La muestra ha sido establecida a partir de la aplicación de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{E^2}$$

$$E^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q$$

N = Población o universo

Z = Nivel de confianza

p = Proporción de individuos que poseen las características del estudio

q = Proporción de individuos que no poseen las características del estudio

e = Porcentaje o margen de error

Los valores de la formula son los siguientes:

N= 114

Z= 95% --- 1,96

p= 50% --- 0,5

q = 50% --- 0,5

E= 5% --- 0,05

Reemplazando:

$$n = \frac{114(1.96^2)(0.5*0.5)}{(0.05^2)(114-1)+(1.96^2)(0.5*0.5)}$$

$$n = 102$$

La muestra final, según la aplicación de la fórmula para el cálculo muestral fue 102 Enfermeros del Hospital General La Merced de Chanchamayo.

Muestreo:

El muestreo correspondió al tipo probabilístico, aleatorio simple. Todas las enfermeras que laboran en el Hospital General La Merced de Chanchamayo tuvieron la posibilidad de participar en la investigación. En el estudio tuvieron la posibilidad de ser seleccionados por el investigador, todos participaron en el sorteo o azar. (Hernández R, Fernández C, Batista P.2010)

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Enfermeros asistenciales nombrados y contratados
- Enfermeras o enfermeros
- Enfermeras que desean participar

Criterios de exclusión:

- Enfermeros, jefes, coordinadoras y supervisoras
- Enfermeros con pasantías temporales
- Enfermeros que no desean participar

4.4 Consideraciones Éticas**PRINCIPIOS ETICOS EN ENFERMERIA**

Durante el desarrollo del trabajo de investigación se aplicó los principios bioéticos que rigen el ejercicio profesional de los enfermeros según los preceptos del colegio de enfermeros del Perú, que permite cumplir los objetivos establecidos, moralmente y éticamente aceptados en la sociedad peruana. Siendo nuestra base moral que nos hace ser servidores del prójimo, y respetar su integridad

Principio de beneficencia

Es una condición humana para las enfermeras hacer el bien, en todas y cada una de nuestras acciones que solemos realizar con códigos básicamente aceptados para el cuidado humano, como tal el resultado de la investigación beneficiará al enfermero que labora en el hospital General de Chanchamayo.

Principio de no maleficencia

Es inherente al trabajo enfermero y ético valido para todos. El no hacer daño o no perjudicar innecesariamente a otros, en este caso al propio enfermero, tiene que cautelarse su integridad en todas sus esferas, las que vienen laborando en el Hospital General de Chanchamayo.

Principio de justicia

Dentro de la coyuntura donde nos desarrollamos la igualdad es una aspiración, ideal humano, la equidad y la planificación; exige tratar a todas las personas por igual, sin discriminación de raza, etnia, edad, nivel económico o escolaridad; jerarquizar adecuadamente las acciones a realizar, todos absolutamente todos estarán en condiciones de participar en la investigación

Principio de autonomía

En nuestra sociedad nadie puede coactar su libertad, entonces, toda persona tendrá la decisión de determinar con autonomía de participar en relación con lo que desea. Esto implica tener información de las consecuencias de las acciones a realizar en este caso de la intensión de la investigación, por lo que los enfermeros que participan en la investigación serán informados previamente y de aceptar firmarán el consentimiento informado.

CAPÍTULO V

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

5.1.- Técnicas e Instrumentos

Para la Variable Nivel de estrés laboral se utilizó un cuestionario de inventario de Maslach Burnout, utilizada por la Lic. Yesica Amparo Quispe Carhuas (2015), adaptado por el Bachiller Douglas Ratto Limaylla, consta de 22 ítems, organizado en tres dimensiones, con alternativa múltiple. Dimensión cansancio emocional con 9 ítems, Dimensión despersonalización con 5 ítems y Dimensión realización personal con 6 ítems. Con relación a la confiabilidad el coeficiente alfa de Cron Bach es de 0,830

Ficha técnica de la primera variable

Nombre original:	Nivel de estrés laboral
Autora:	Lic. Inés Yessica Amoaro Quispe Carhuas (2015) Adaptado: Bachiller Douglas Ratto Limaylla
Administración:	Individual
Duración:	Aproximadamente de 40 minutos
Significación:	El cuestionario fue para recoger información acerca del nivel de estrés. El cuestionario consta de 19 ítems. Consta de 03 dimensiones
Estructura:	Cansancio emocional (9), despersonalización (5), realización Personal (5), con la escala Nunca (19, a veces (2) y siempre (1)
Confiabilidad:	Con alfa de Cron Bach= 0,830

Para medir la variable estilos de vida se utilizó un cuestionario orientado a recoger información relevante y relativo a los estilos de vida, para lo cual se utilizará el cuestionario utilizado por Cinthia Marco Montero (2012), Adaptado por el Bachiller Douglas Ratto Limaylla, los mismos tienen 6 dimensiones: Dimensión actividad física con 2 ítems, Dimensión Nutrición 7 ítems, dimensión con 2 ítems, dimensión descanso con 3 ítems, dimensión higiene con 2 ítems y dimensión hábitos nocivos

5 ítems. La consistencia interna de esta escala es adecuada, siendo el alpha de Cron Bach de 0.838.

Nombre original:	Actitud frente a los métodos anticonceptivos
Autora:	Lic. Cinthia Marco Montero (2012) Adaptado: Bachiller Douglas Ratto Limaylla
Administración:	Individual
Duración:	Aproximadamente de 30 a 40 minutos
Significación:	El cuestionario recogió información sobre estilos de vida de los enfermeros
Estructura:	El cuestionario consta de 22 ítems, con la escala Siempre= 3 A veces=2 Casi y Nunca= 1 y en sus dimensiones la distribución fue de la siguiente manera: actividad física (2), nutrición (7), recreación (29, descanso (3), Higiene (3) hábitos nocivos (5)
Confiabilidad:	0,838

5.2.- Plan de Recolección, Procesamiento y Presentación de Datos

Una vez aprobado el proyecto de investigación que solicitó a las autoridades del Hospital General La Merced de Chanchamayo, para realizar el plan de recolección de datos, para tal efecto se envió carta dirigida al Director Hospital General La Merced de Chanchamayo, adjuntando el proyecto aprobado por la universidad para su autorización. Luego de tener la autorización de la Oficina de Investigación y apoyo a la Docencia para la aplicación de los instrumentos (Cuestionario) teniendo una duración de aproximadamente 40 minutos por cada enfermero. Después de haber realizado la encuesta y haber conseguido la información requerida se procedió a ejecutar el análisis e interpretación de los resultados de los datos procesados, utilizando Microsoft Excel y el Programa Estadístico SPSS 23, en el cual se presentaron las tablas y/o gráficos de los hallazgos encontrados.

CAPITULO VI

RESULTADOS, DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Descripción de los resultados de los niveles de estrés laboral y los estilos de vida

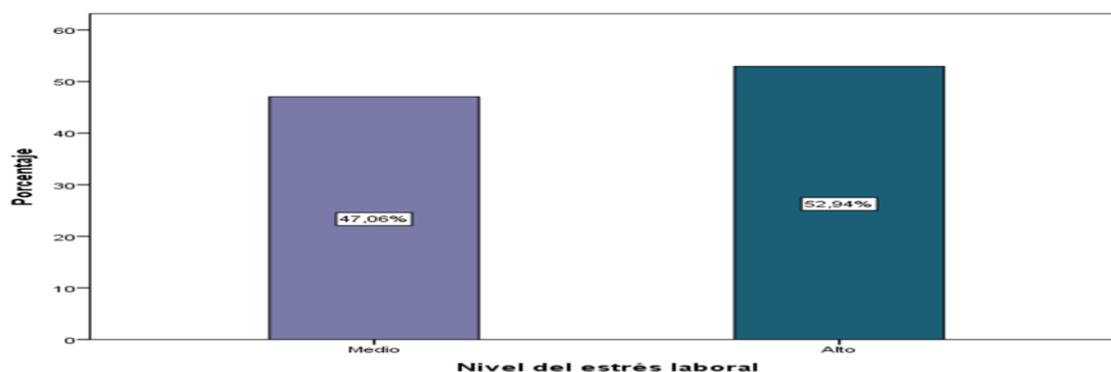
Tabla 1

Distribución de frecuencias y porcentajes del estrés laboral en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Niveles	Medio	48	47,1	47,1
	Alto	54	52,9	100,0
	Total	102	100,0	

Fuente: Base de datos (ver Anexo...)

Figura 1. Distribución porcentual del estrés laboral en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018.



De la tabla 1 y figura 1, se observa que el 47.1% de los enfermeros encuestados que laboran en el Hospital General La Merced, perciben como de nivel medio el estrés laboral, sin embargo, el 52.9% restante refiere un nivel alto de estrés laboral. Por tanto, ante la prevalencia de los datos mostrados en la tabla nos permite manifestar que el nivel de percepción del estrés laboral en el equipo de enfermeros del Hospital General La Merced, es alto en el año 2018.

Descripción de los resultados según las dimensiones de la percepción del cuidado humanizado de enfermería

Dimensión cansancio emocional

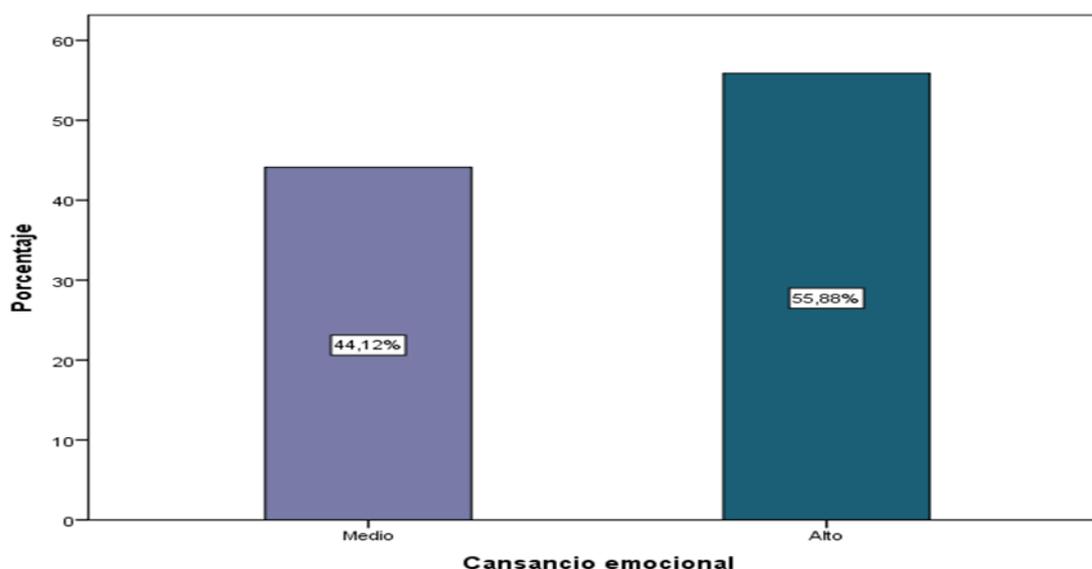
Tabla 2

Distribución de frecuencias y porcentajes en la dimensión cansancio emocional del estrés laboral en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Niveles	Medio	45	44,1	44,1
	Alto	57	55,9	100,0
	Total	102	100,0	

Fuente: Base de datos

Figura 2. Distribución porcentual en la dimensión cansancio emocional del estrés laboral en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018.



De la tabla 2 y figura 2, se observa que el 44.1% de los enfermeros encuestados que laboran en el Hospital General La Merced, perciben como de nivel medio el estrés laboral en su dimensión cansancio emocional, sin embargo, el 55.9% restante refiere un nivel alto de estrés laboral en su dimensión cansancio emocional. Por tanto, ante la prevalencia de los datos mostrados en la tabla nos permite manifestar que el nivel de percepción en la dimensión cansancio emocional del estrés laboral en el equipo de enfermeros del Hospital General La Merced, es alto en el año 2018.

Dimensión despersonalización

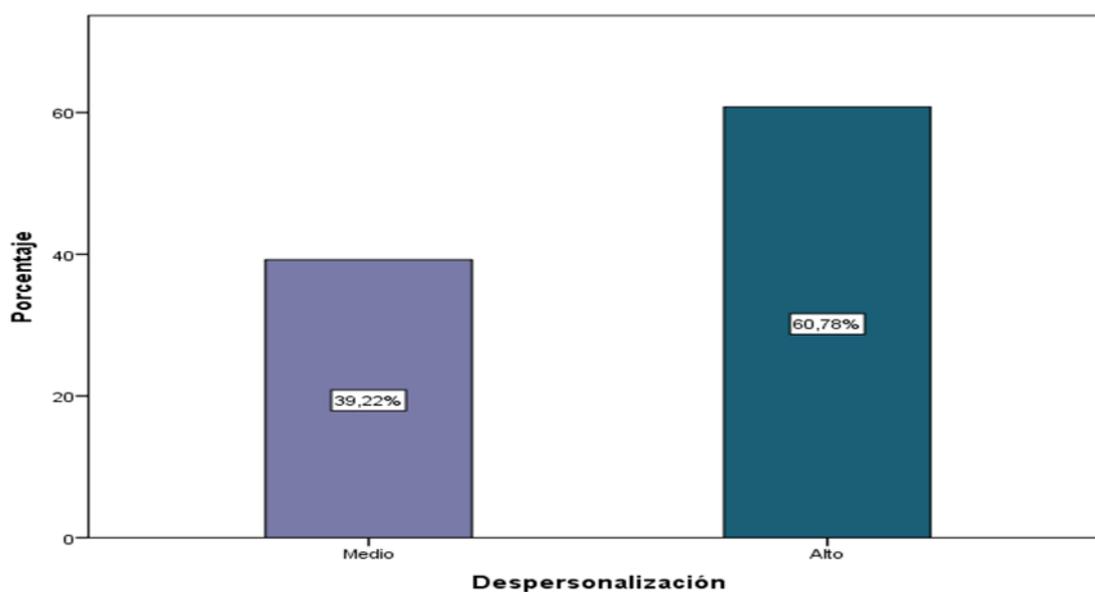
Tabla 3

Distribución de frecuencias y porcentajes en la dimensión despersonalización del estrés laboral en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Niveles	Medio	40	39,2	39,2
	Alto	62	60,8	100,0
	Total	102	100,0	

Fuente: Base de datos

Figura 3. Distribución porcentual en la dimensión despersonalización del estrés laboral en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018



De la tabla 3 y figura 3, se observa que el 39.2% de los enfermeros encuestados que laboran en el Hospital General La Merced, perciben como de nivel medio el estrés laboral en su dimensión despersonalización, sin embargo, el 60.8% restante refiere un nivel alto de estrés laboral en su dimensión despersonalización. Por tanto, ante la prevalencia de los datos mostrados en la tabla nos permite manifestar que el nivel de percepción en la dimensión despersonalización del estrés laboral en el equipo de enfermeros del Hospital General La Merced, es alto en el año 2018.

Dimensión realización personal

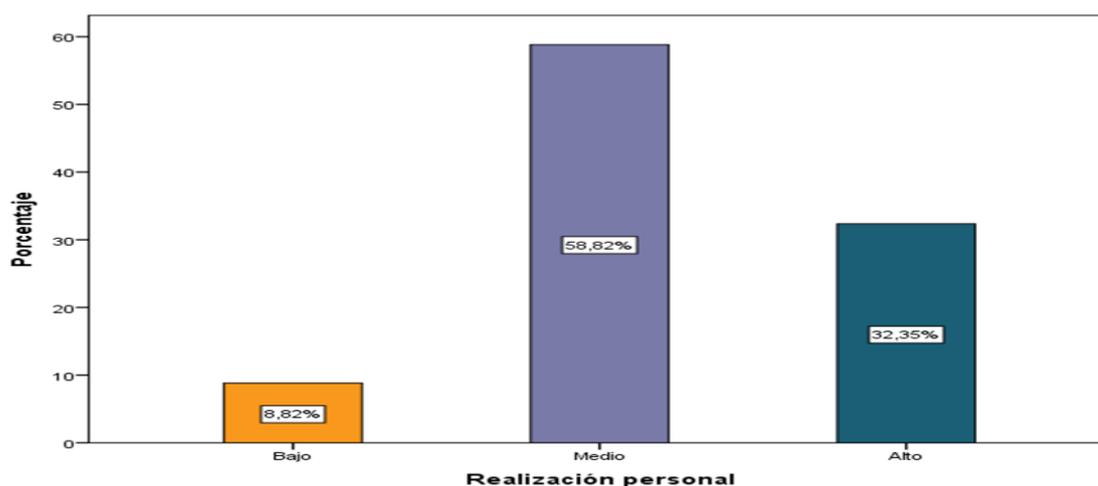
Tabla 4

Distribución de frecuencias y porcentajes en la dimensión realización personal del estrés laboral en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Niveles	Bajo	9	8,8	8,8
	Medio	60	58,8	67,6
	Alto	33	32,4	100,0
	Total	102	100,0	

Fuente: Base de datos

Figura 4. Distribución porcentual en la dimensión realización personal del estrés laboral en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018.



De la tabla 4 y figura 4, se observa que el 8.8% de los enfermeros encuestados que laboran en el Hospital General La Merced, perciben como de nivel bajo el estrés laboral en su dimensión realización personal, además, el 58.8% manifiesta que la percepción de la realización personal es de nivel medio. Sin embargo, el 32.4% restante refiere un nivel alto de estrés laboral en su dimensión realización personal. Por tanto, ante la prevalencia de los datos mostrados en la tabla nos permite manifestar que la percepción acerca de la dimensión realización personal del estrés laboral en el equipo de enfermeros del Hospital General La Merced, es de nivel medio en el año 2018.

Descripción de los resultados del nivel de estilos de vida

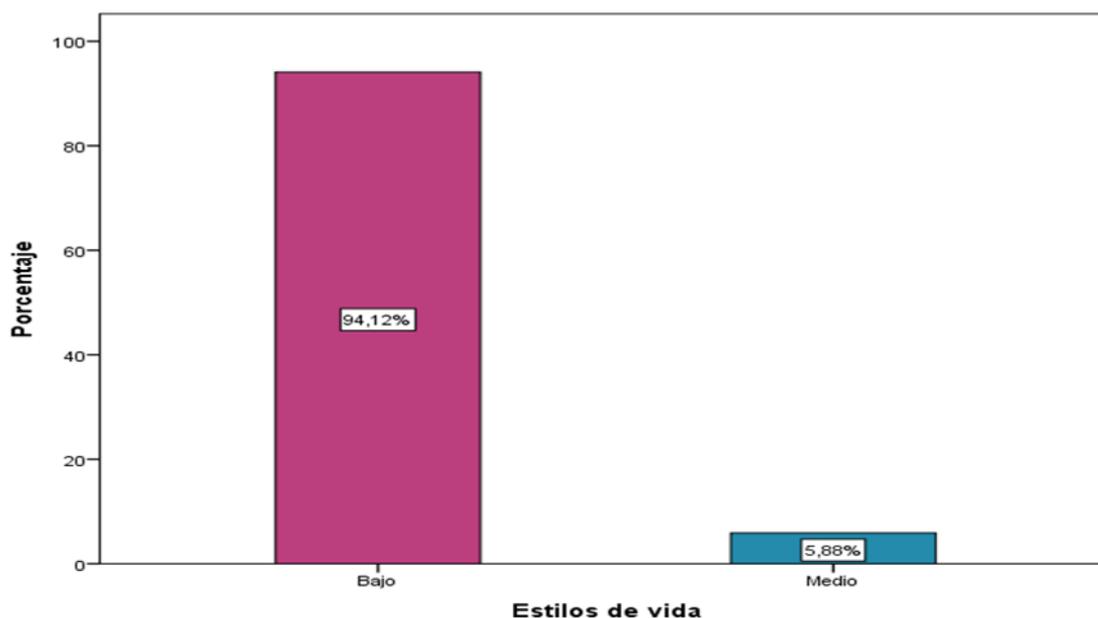
Tabla 5

Distribución de frecuencias y porcentajes del nivel de los estilos de vida en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Niveles	Bajo	96	94.1	94.1
	Medio	6	5.9	100,0
	Total	102	100,0	

Fuente: Base de datos

Figura 5. Distribución porcentual de los niveles de estilos de vida en los enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo, 2018.



De la tabla 5 y figura 5, se observa que el 94.1% de los enfermeros encuestados que laboran en el Hospital General La Merced, manifiestan un nivel bajo en cuanto a los estilos de vida aceptables, sin embargo, solo el 5.9% restante refiere un nivel medio de estilos de vida saludables. Por tanto, ante la prevalencia de los datos mostrados en la tabla nos permite manifestar que el nivel de percepción sobre los estilos de vida en el equipo de enfermeros del Hospital General La Merced, es de nivel medio en el año 2018.

Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Ho: No existe relación inversa entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Ha: Existe relación inversa entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Tabla 6

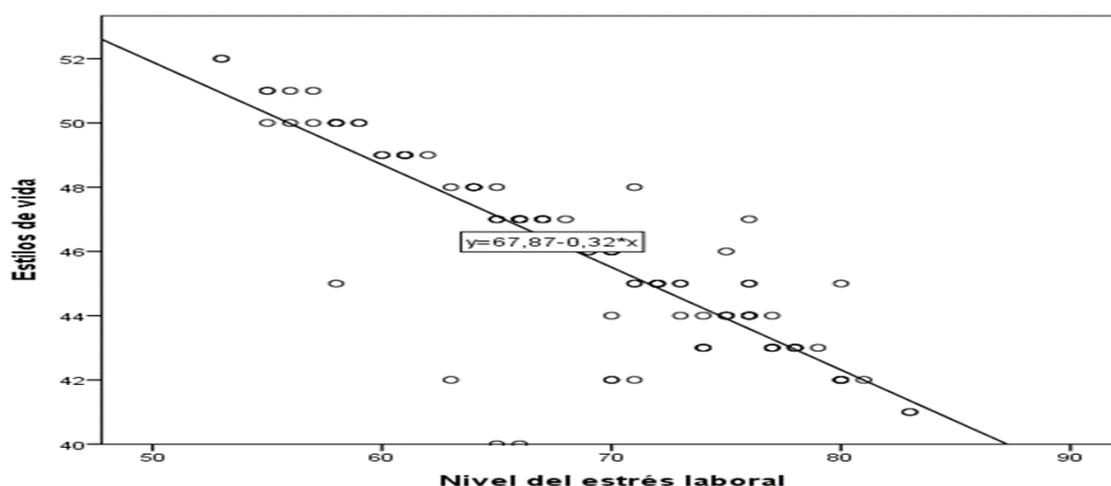
Coefficiente de correlación y significación entre los niveles de percepción del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018

Rho de Spearman			Niveles de estrés laboral	Estilos de vida
Niveles de estrés laboral	Coefficiente		1,000	-,831**
	Sig. (bilateral)		.	,000
	N		102	102
Estilos de vida	Coefficiente		-,831**	1,000
	Sig. (bilateral)		,000	.
	N		102	102

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultado de correlación de variables

Figura 6. Dispersión de los puntajes obtenidos de las percepciones entre los niveles de estrés laboral y estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.



De los resultados que se aprecian en la tabla 6, el grado de relación entre las variables determinada por el coeficiente Rho de Spearman = $-.841$ lo cual significa que existe una relación negativa y alta entre las variables, y cuyo p-valor calculado es < 0.05 , permite aceptar la hipótesis general alterna. Por tanto, los niveles de percepción del estrés laboral se relacionan de manera inversa y significativa con los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Prueba de hipótesis específica

Prueba de hipótesis específica uno

Ho: No existe relación inversa entre la dimensión cansancio emocional del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Ha: Existe relación inversa entre la dimensión cansancio emocional del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Tabla 7

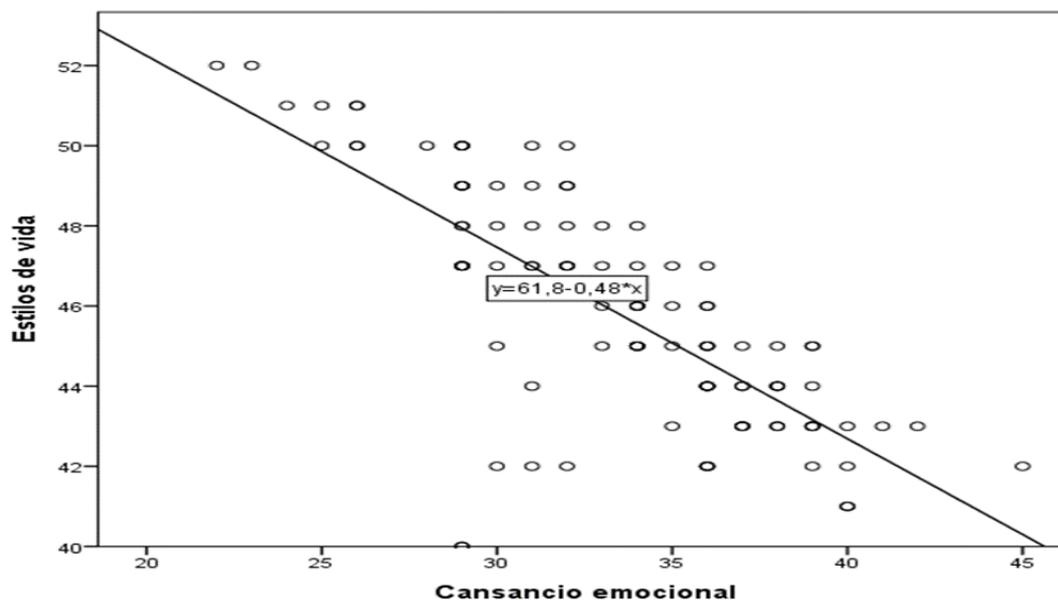
Coeficiente de correlación y significación entre los niveles de percepción de la dimensión cansancio emocional del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018

Rho de Spearman			Cansancio emocional	Estilos de vida
	Cansancio emocional	Coeficiente	1,000	-,740**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	102	102
	Estilos de vida	Coeficiente	-,740**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	102	102

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultado de correlación de variables

Figura 7. Dispersión de los puntajes obtenidos de las percepciones entre la dimensión cansancio emocional del estrés laboral y estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018



De los resultados que se aprecian en la tabla 7, el grado de relación entre las variables determinada por el coeficiente Rho de Spearman = -0.740 lo cual significa que existe una relación negativa y alta entre las variables, y cuyo p-valor calculado es < 0.05 , permite aceptar la hipótesis específica alterna 1. Por tanto, los niveles de percepción de la dimensión cansancio emocional del estrés laboral se relacionan de manera inversa y significativa con los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Prueba de hipótesis específica dos

Ho: No existe relación inversa entre la dimensión despersonalización del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Ha: Existe relación inversa entre la dimensión despersonalización del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Tabla 8

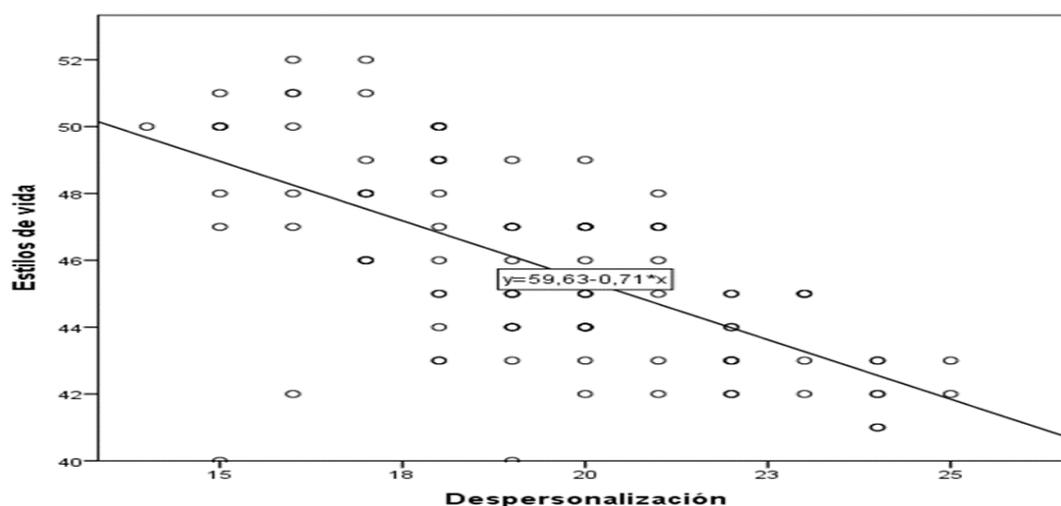
Coefficiente de correlación y significación entre los niveles de percepción de la dimensión despersonalización del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018

Rho de Spearman			Despersonalización	Estilos de vida
Despersonalización	Coefficiente		1,000	-,637**
	Sig. (bilateral)		.	,000
	N		102	102
Estilos de vida	Coefficiente		-,637**	1,000
	Sig. (bilateral)		,000	.
	N		102	102

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultado de correlación de variables

Figura 8. Dispersión de los puntajes obtenidos de las percepciones entre la dimensión despersonalización del estrés laboral y estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.



De los resultados que se aprecian en la tabla 8, el grado de relación entre las variables determinada por el coeficiente Rho de Spearman = -.637 lo cual significa que existe una relación negativa y moderada entre las variables, y cuyo p-valor calculado es < 0.05, permite aceptar la hipótesis alterna específica 2. Por tanto, los niveles de percepción de la dimensión despersonalización del estrés laboral se relacionan de manera inversa y significativa con los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Prueba de hipótesis específica tres

Ho: No existe relación inversa entre la dimensión Realización personal del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Ha: Existe relación inversa entre la dimensión Realización personal del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Tabla 9

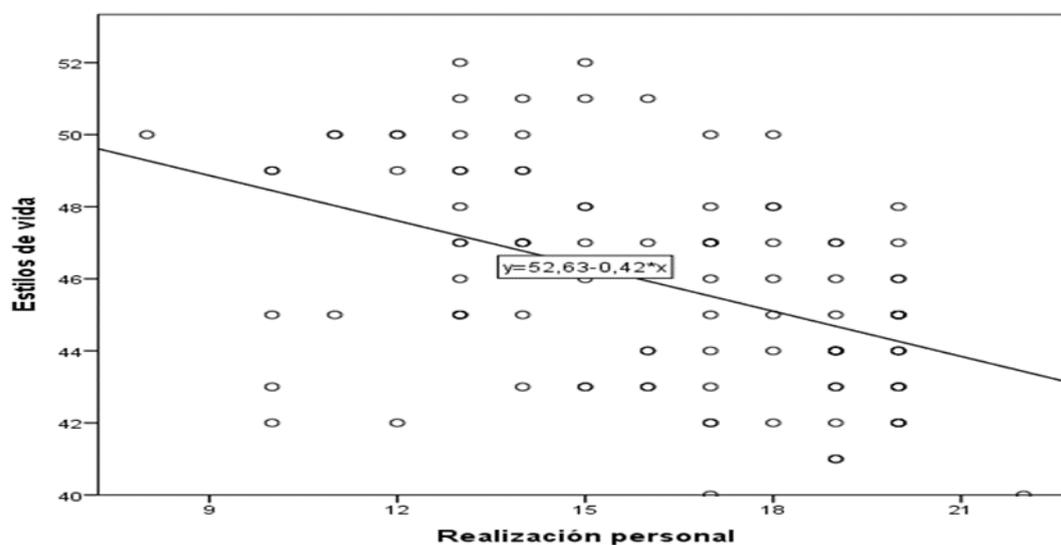
Coeficiente de correlación y significación entre los niveles de percepción de la dimensión Realización personal del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018

Rho de Spearman			Realización personal	Estilos de vida
Realización personal	Coeficiente		1,000	-,455**
	Sig. (bilateral)		.	,000
	N		102	102
Estilos de vida	Coeficiente		-,455**	1,000
	Sig. (bilateral)		,000	.
	N		102	102

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultado de correlación de variables

Figura 9. Dispersión de los puntajes obtenidos de las percepciones entre la dimensión realización personal del estrés laboral y estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.



De los resultados que se aprecian en la tabla 9, el grado de relación entre las variables determinada por el coeficiente Rho de Spearman = $-.455$ lo cual significa que existe una relación negativa y moderada entre las variables, y cuyo p-valor calculado es < 0.05 , permite aceptar la hipótesis alterna específica 3. Por tanto, los niveles de percepción de la dimensión realización personal del estrés laboral se relacionan de manera inversa y significativa con los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

6.2. Discusión

León M. (2017) en México, mostró estrés moderado, el 60% consideran que el mayor problema es la falta de insumos, los que trabajan menos de 5 años tienen mayor percepción al estrés, en los estilos de afrontamiento 16 enfermeros tienen valoración positiva ante existencia de un problema, en cuanto al estado civil y género los que tienen 3 hijos su estrés es moderado. Es decir, el estrés es parte de nuestras vidas y por ende en el entorno laboral, coincide con la presente investigación en la que se encuentra un nivel alto de estrés en un 52,9%, es porque las condiciones de trabajo con todas sus carencias hacen que se estrese fácilmente ya que no cuenta con un ambiente adecuado de trabajo.

Alvarado, Y. (2014) realizado en Venezuela muestran que el 52% del personal de enfermería considera que los factores estresantes están asociados al desempeño y están en un nivel medio, en relación a manifestaciones biológicas del estrés un 76% del personal de enfermería está en el nivel medio de ocurrencia. En términos generales el personal de enfermería presenta un alto nivel de estrés laboral relacionado con las manifestaciones biológicas. Coincide con la presente investigación que está también en un nivel alto de estrés del 52,9%, lo que origina el cansancio emocional que hace que la persona no tenga un desempeño adecuado, que para la presente investigación se encuentra en un nivel alto con 55,9%.

Por otro lado Aldrete, M. (2017) en México, el 36,4% están estresados y presentan problemas de salud, el 51,2% fueron al médico por problemas de salud asociados con el estrés y justamente faltaron a su trabajo en un 23,5% por dificultades en su salud, coincide con la presente investigación en que están estresados los enfermeros en un nivel alto 54 personas que representan el 52,9% y las personas cuando están estresados tienen algunas síntomas que se dan con frecuencia como son carencia de sueño , problemas estomacales, hipertensión y los problemas de estrés inclusive se producen por una recarga de trabajo, por falta de un sueño nocturno y otros factores que se producen en la jornada laboral.

Así mismo Quispe, Y. (2015) en Arequipa Perú la mayoría de enfermeras(os) están en el nivel medio de estrés (68.5%), en la dimensión de Realización Personal (66.4%), está en el nivel medio, en las dimensiones cansancio emocional (78.3%)

y en la despersonalización (76, 9%).El estilo de vida no saludable es en el 42%, y las dimensiones son: actividad física, recreación descanso; hábitos nocivos, nutrición e higiene saludables. Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y el estilo de vida de las enfermeras. , este es el trabajo que más coincidencias tienen en las dimensiones de ambas variables, en cuanto al estrés está en el nivel alto (52,9%), y en sus dimensiones cansancio emocional está en un nivel alto en un (55,9%), en la despersonalización en el nivel alto en 60,8% y en la realización personal en el nivel medio 58,8% y en el estilo de vida coincide con la investigación que está en el nivel bajo 94,1% , esto se debe a que no hay actividad física , recreación, descanso suficiente, una correcta alimentación que ayude a manejar el estrés laboral y presenta una relación inversa y significativa entre el nivel de estrés y los estilos de vida.

Finalmente, Vizconde M. (2017) Trujillo Perú, en emergencia, el 72% tuvo nivel de estrés medio. En el servicio de medicina B el 50% presentaron nivel de estrés medio, se diferencia de la presente investigación por que tiene un nivel de estrés alto de 52,9%, pero su estilo de vida es bajo en 94,1%, pero es de ver que sobre todo cuando los enfermeros (as) trabajan en emergencia el estrés de los familiares es trasmitido a las enfermeras y el trabajo de ellos es con mayor presión lo que genera estrés en estos trabajadores.

6.3. Conclusiones

Primera

Existe una relación inversa, alta ($Rho = -.831^{**}$) y significativa (p -valor calculado = .000) entre los niveles del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Segunda

Existe una relación inversa, alta ($Rho = -.740^{**}$) y significativa (p -valor calculado = .000) entre la dimensión cansancio emocional los niveles del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Tercera

Existe una relación inversa, moderada ($Rho = -.637^{**}$) y significativa (p -valor calculado = .000) entre la dimensión despersonalización del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

Cuarta

Existe una relación inversa, moderada ($Rho = -.455^{**}$) y significativa (p -valor calculado = .000) entre la dimensión realización personal del estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.

6.4. Recomendaciones:

Primera

El Jefe del hospital organice actividades deportivas y de recreación o actividades en la que participen los enfermeros que por el trabajo que realizan tienen una fuerte carga emocional que genera estrés, cansancio y desmotivación en sus actividades laborales.

Segunda

Que los enfermeros generen su autocuidado con actividades que disfruten puede ser una caminata, reuniones con sus compañeros más cercanos, visitas a museos, ir al teatro que eviten o realicen algún tipo de ejercicio físico, o gimnasia para que los enfermeros eviten el cansancio emocional que genera el trabajo.

Tercera

Los jefes de área busquen capacitar a su personal en inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol y poder hacer ante cualquier conflicto y saber cómo actuar ante las diferentes situaciones, que se presentan en el trabajo y evitar la irritabilidad y cólera injustificada.

Cuarta

Que el jefe de área tenga estrategias para motivar a sus trabajadores como realizar felicitaciones escritas, felicitaciones verbales, por un buen desempeño, un reconocimiento económico, cambios de horario cuando considera que determinado personal tiene sobrecarga, conseguir becas como incentivos para los trabajadores que tienen un buen desempeño, de tal manera que se sienta realizado como profesional.

BIBLIOGRAFÍA

ALVARADO, Y (2014) Venezuela Nivel de estrés laboral y su relación con las manifestaciones biológicas, del personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Centro Medico Valle de San Diego.

ANCHANTE, M (2017) en la tesis Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017.

ALDRETE, M (2017) México, en la tesis estrés y salud en personal de enfermería de una unidad de tercer nivel de atención.

BARRIOS, H y cols. (2011) "Estrés en el personal de enfermería del área emergencia de adultos, en el Hospital Ruíz y Páez, ciudad Bolívar Edo Bolívar". Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería. Universidad de Oriente. Venezuela.

CANO, A. (2012), Evaluación psicológica del Estrés laboral. Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés.

CALSIN, D. Y COL (2013) "Relación entre estilo de vida y estrés laboral del personal de Enfermería- Clínica Americana Juliaca.". Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería.

CONTRERAS, C. (2011) "Estilos de vida en promotores de la salud en trabajadores de una plataforma marina en el Golfo de México". Revista ciencia y trabajo, México.

CHÁVEZ, M. (2013) "Estado Nutricional y Estilos de Vida del personal de Enfermería que labora en el Hospital del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. Julio 2012- enero 2013".

D'EMILIO, A. (2015) "Los hábitos de higiene". Segunda edición. UNICEF. Venezuela.

ESQUIVEL, K. (2011) Enfermeras Promoviendo salud, Adolescentes Aprendiendo un sentido de Responsabilidad”.

GARCIA, C (2015) "Hábitos de vida perjudiciales". Simposio 13 Aspectos claves sobre prevención y tratamiento en patologías de los ancianos. España.

GARCIA, C (2015) "Hábitos de vida perjudiciales". Simposio 13 Aspectos claves sobre prevención y tratamiento en patologías de los ancianos. España.

HIGUERA, M y cols. (2011) "Síndrome de agotamiento laboral sobre el compromiso organizacional del personal de enfermería del área quirúrgica hospital universitario de Maracaibo del estado de Zulia". Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería. Venezuela.

LEON M. (2017) México, en la tesis Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz

LÓPEZ MENDOZA, Mónica, “Niveles de estrés en enfermeros que laboran en las unidades críticas del H.C.S.S.M.P”. Perú – 2011.

LLANESA, J. (2011), "Ergonomía y psicología aplicada: Manual para la formación del especialista". Octava edición. Editorial Lex Nova. España.

MAMANI, C (2015) Puno Perú, en la tesis titulado Factores laborales y estilos de vida de enfermería de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca.

MAMANI, S. (2012) "Estilos de vida saludables que practica el profesional de enfermería del Hospital Daniel A. Carrión-Tacna". Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna. Perú.

MARCOS, C. (2012) "Estilos de vida y síndrome de Burnout en profesionales de enfermería del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen”. Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería. E Enfermería Padre Luis Tezza, Perú.

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO, (1996) "Factores Psicosociales del Trabajo", España.

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (2011) "El trabajo en el mundo" España. Cap. 5

OBLITAS, L. (2013) "Psicología de la salud y calidad de vida". Tercera edición. Cengage Learning Editores S.A. México. pág. 26,29.

PÉREZ, G. y col... (2013). "Implementación de un programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables, con el personal que labora en la Oficina de Recursos Humanos de la Universidad de Costa Rica, Ciudad Universitaria Rodrigo Facio".

SANDERS, S. (2016) Honduras, en la tesis Estrés laboral en personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos pediátricos Hospital Escuela Universitario, Tegucigalpa, Honduras. Enero - marzo 2016.

Tesis para obtener la Licenciatura en Enfermería. Universidad de Costa Rica., I. (2012) "Estilos de Vida y condiciones de salud de los enfermeros".

Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina.

VALENZUELA, R. y col. (2011) "Autocuidado en el lugar de trabajo. 1 ra Edición. Instituto de Salud Laboral". Producción y edición: Departamento de prevención de riesgos laborales. Santiago - Chile.

Quispe, Y. (2015) Arequipa Perú, Estrés laboral y estilos de vida en enfermeras (os) que laboran en los servicios de hospitalización. Hospital Regional Honorio Delgado Arequipa 2015.

VIZCON de M. (2017) Trujillo Perú en la tesis titulado nivel de estrés en el profesional enfermero(o) de los servicios de Emergencia y Medicina B. Hospital Regional Docente de Trujillo - 2017.

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Sr. (a, ita):

Soy el Bachiller _____ de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Responsable del Trabajo de Investigación Titulado: "Nivel de Estrés Laboral y Estilos de Vida en Enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo 2018".

La presente es para invitarle a participar en el estudio el cual tiene como objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo 2018. Para poder participar del estudio usted tendrá que llenar un cuestionario de manera anónima, el cual se le demandara un tiempo promedio de 15 minutos.

La información que Ud. Brinde al estudio será de uso exclusivo del investigador y se mantendrá su debida confidencialidad.

Su participación es voluntaria y puede retirarse del estudio en cualquier etapa sin que este afecte de alguna manera. Por participar del estudio Ud. no recibirá ningún beneficio, salvo la satisfacción de contribuir con esta importante investigación.

Si tuviese alguna duda con respecto al estudio puede comunicarse a los siguientes teléfonos _____.

Yo, _____ dejo constancia que se me ha explicado en que consiste el estudio Titulado "Nivel de Estrés Laboral y Estilos de Vida en Enfermeros del Hospital General La Merced, Chanchamayo 2018" realizado por el bachiller _____.

He tenido tiempo y la oportunidad de realizar las preguntas con relación al tema, las cuales fueron respondidas de forma clara.

Sé que mi participación es voluntaria, no me afectara ni psicológicamente, ni físicamente, ni mi integridad. Los datos que se obtengan se manejan confidencialmente y en cualquier momento puedo retirarme del estudio.

Por todo lo anterior doy mi consentimiento voluntario para participar en el presente estudio.

Nombre y Apellido del participante
Fecha:

Firma del Participante
DNI N°:

Anexo 2: Instrumentos de Recolección de Datos

INSTRUMENTOS

Cuestionario N° 1

INSTRUMENTO PARA MEDIR EL NIVEL DEL ESTRÉS LABORAL.

Señores Enfermeros, soy el Bach. Douglas Ratto Limaylla, en esta oportunidad estoy desarrollando mi trabajo de investigación titulado Nivel del Estrés laboral y estilos de vida de los enfermeros del hospital La Merced de Chanchamayo, por lo que agradeceré mucho brindar información para conocer el nivel del estrés de los enfermeros para lo a continuación les presento una lista de distintas situaciones que usted puede haber sentido o siente a raíz de su trabajo.

N°	NIVEL DEL ESTRES DE VIDA	NUNCA 1	A VECES 2	SIEMPRE 3
	CANSANCIO EMOCIONAL			
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo			
2	Me siento cansado al final de mi jornada de trabajo			
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a trabajar.			
4	Siento que me irrito todo el día con la gente me cansa			
5	Siento que mi trabajo me está desgastando			
6	Me siento frustrado en mi trabajo			
7	Siento me dedico mucho tiempo en mi trabajo			
8	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa			
9	Me siento que puedo colapsar al límite de mis posibilidades			
	DESPERSONALIZACIÓN			
10	Siento que estoy maltratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales			
11	Siento que me he hecho más indiferente con la gente			
12	Me preocupa que este trabajo es rutinario emocionalmente			
13	Siento ajeno lo que les ocurra a mis pacientes			

14	Me siento culpable de alguno de sus problemas del paciente			
REALIZACIÓN PERSONAL				
15	Tengo afinidad como se sienten los pacientes			
16	Siento que mis intervenciones son eficaces a los problemas de mis pacientes			
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo			
18	Me siento con mucha fortaleza en mi trabajo			
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes			

Cuestionario N° 2

INSTRUMENTO PARA MEDIR LOS ESTILOS DE VIDA

Señores Enfermeros, soy el Bach. Douglas Ratto Limaylla, en esta oportunidad estoy desarrollando mi trabajo de investigación titulado Nivel del Estrés laboral y estilos de vida de los enfermeros del hospital La Merced de Chanchamayo, por lo que agradeceré mucho brindar información para conocer los estilos de vida de los enfermeros para lo a continuación les presento una lista de enunciado marque la respuesta que responda a su realidad que vive.

N°	ESTILOS DE VIDA	Nunca 1	A Veces 2	Siempre 3
DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA				
1	Ud. practica deportes (vóley, básquet, futbol, natación)			
2	Ud. Realiza ejercicios en gimnasia o en casa: bailes, aeróbicos.			
DIMENSIÓN NUTRICIÓN				
3	Ud. Incluye en su dieta cereales integrales como trigo, avena, cebada.			
4	Ud. Incluye en su dieta proteínas como el pescado, pollo, pavo, carne roja magra, huevos			
5	Ud. Consume frutas que contienen vitamina C como naranja, fresas, mandarina, etc			
6	Ud. Consume verduras que contienen antioxidantes como kiwi, coliflor			
7	Ud. Consume azúcares o productos refinados como (dulces, chocolates, helados)			
8	Ud. Respeta los horarios de alimentación, comiendo siempre a la misma hora.			
9	Ud. Consume toda las comidas al día: desayuno, almuerzo, cena y adicionales (media mañana y media tarde).			
DIMENSIÓN RECREACIÓN				
10	Ud. Realiza actividades sociales como salir en familia, amigos, o acudir a reuniones sociales			

11	Ud. Acostumbra realizar actividades culturales como ir al cine, teatro y otros			
DIMENSIÓN DESCANSO				
12	Ud. Duerme generalmente mínimo 8 horas diarias			
13	Ud. Realiza siestas en algún momento del día			
14	Ud. Duerme después de una guardia nocturna			
DIMENSIÓN HIGIENE				
15	Ud. Realiza su aseo personal prolijamente			
16	Ud. Dedicar el tiempo para cuidado corporal mediante masajes, cuidado de los pies			
17	Ud. Utiliza ropa ajustada o apretada a lo largo del día.			
DIMENSIÓN HABITOS NÓCIVOS				
18	Ud. Consume cigarrillos durante la semana			
19	Ud. Bebe algún tipo de bebida que contenga alcohol: cerveza, ron, pisco u otros los fines de semana			
20	Ud. Consume energizantes (redbul, gatorade, sporade) durante el día.			
21	Ud. Consume cafeína, gaseosas oscuras (Coca Cola, Pepsi, Kola real) durante el día			
22	Ud. Cuando se enferma, suele automedicarse			

Anexo 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN ENFERMEROS DEL HOSPITAL GENERAL LA MERCED, CHANCHAMAYO, 2018

Autor: Douglas Ratto Limaylla

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable Independiente: X Nivel de Estrés Laboral	Cansancio físico Despersonalización Realización personal	Agotamiento Fatiga Irritación Desgaste Dedicación Colapso Mal trato Indiferencia Rutina Ajeno Culpable Afinidad Eficacia Influencia Clima Agradable	Tipo de Investigación: Descriptiva correlacional De nivel Aplicada Diseño: No experimental, de Corte transversal Población: N: 114 Enfermeros del Hospital La Merced de Chanchamayo
¿Qué relación existe entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del servicio de emergencia, Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018?	Determinar la relación que existe entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018?	Existe relación directa entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018.				
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICO				
¿Qué relación existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018?	Identificar la relación que existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018	Existe relación directa entre el nivel de estrés laboral en su dimensión cansancio emocional y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018	Variable Dependiente: Y	Actividad física	Deporte Gimnasia Cereales Frutas	Muestra n: 102 Enfermeros de Hospital de Chanchamayo
¿Qué relación existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión despersonalización y los estilos de vida en enfermeros del Hospital	Contrastar la relación que existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión despersonalización y los	Existe relación directa entre el nivel de estrés laboral en su dimensión despersonalización y los estilos de vida en enfermeros del Hospital				

<p>¿General la Merced, Chanchamayo, 2018?</p> <p>¿Qué relación existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión realización personal y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018?</p>	<p>estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018</p> <p>Establecer la relación que existe entre el nivel de estrés laboral en su dimensión realización personal y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018</p>	<p>General la Merced, Chanchamayo, 2018</p> <p>Existe relación directa entre el nivel de estrés laboral en su dimensión realización personal y los estilos de vida en enfermeros del Hospital General la Merced, Chanchamayo, 2018</p>	<p>Estilos de vida</p>	<p>Nutrición</p> <p>Recreación</p> <p>Descanso</p> <p>Higiene</p> <p>Hábitos nocivos</p>	<p>Proteínas Verdura Harinas Horarios Porciones</p> <p>Actividades sociales Actividades culturales</p> <p>Sueño Siesta Dormir</p> <p>Prolijo Tiempo Tipo de ropa Cigarrillos Alcohol</p> <p>Energizantes Caféinas Automedicación</p>	<p>Muestreo:</p> <p>Probabilístico Aleatoria simple</p> <p>Estadístico:</p> <p>Rho de Spearman</p>
--	---	--	------------------------	--	--	--

Anexo 4: Validación Del Instrumento de Investigación (JUICIO DE EXPERTOS)

VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

(Juicio de Expertos)

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y Nombres del informante: Lic. Shyla Chávez La Cotera
 1.2 Cargo e Institución donde labora: Lic. Esp. en Gastroenterología - Oncosalud.
 1.3 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Estilos de vida / Nivel de estrés laboral.
 1.4 Autor del Instrumento: Douglas Ratto Limaylla.

II. ASPECTOS DE VALIDACION

INDICADORES	CRITERIOS	CALIFICACION				
		Deficiente 01 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. Claridad	Esta formulado con Lenguaje apropiado y Comprensible.					✓
2. Objetividad	Permite medir Hechos observables.					✓
3. Actualidad	Adecuado al avance De la ciencia y tecnología.					✓
4. Organización	Presentación Ordenada.					✓
5. Suficiencia	Comprende aspectos Reconocidos.					✓
6. Pertinencia	Permitirá conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.					✓
7. Consistencia	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos.					✓
8. Análisis	Descompone adecuadamente las variables/indicadores/medid.					✓
9. Estrategia	Los datos por conseguir responden a los objetivos de investigación.					✓
10. Aplicación	Existencia de condiciones Para aplicarse.					✓

III. CALIFICACION GLOBAL: (Marcar con un aspa)

Aprobado	Desaprobado	Observado
X		

Lugar y fecha: Lima 12 de Febrero 2019.



 Firma del Experto Informante
 DNI: 46421264 Teléf.: 970114516

VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

(Juicio de Expertos)

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y Nombres del informante: Lic. Esp. Tifani Barrientos Monterroso
 1.2 Cargo e Institución donde labora: Seguridad del paciente - Clínica Oncosalud
 1.3 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Estilos de vida / Estrés laboral
 1.4 Autor del Instrumento: Douglas Ratto Limaylla

II. ASPECTOS DE VALIDACION

INDICADORES	CRITERIOS	CALIFICACION				
		Deficiente 01 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. Claridad	Esta formulado con Lenguaje apropiado y Comprensible.					✓
2. Objetividad	Permite medir Hechos observables.					✓
3. Actualidad	Adecuado al avance De la ciencia y tecnología.					✓
4. Organización	Presentación Ordenada.					✓
5. Suficiencia	Comprende aspectos Reconocidos.					✓
6. Pertinencia	Permitirá conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.					✓
7. Consistencia	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos.					✓
8. Análisis	Descompone adecuadamente las variables/indicadores/medid.					✓
9. Estrategia	Los datos por conseguir responden a los objetivos de investigación.					✓
10. Aplicación	Existencia de condiciones Para aplicarse.					✓

III. CALIFICACION GLOBAL: (Marcar con un aspa)

Aprobado	Desaprobado	Observado
---------------------	-------------	-----------

Lugar y fecha: Lima, 12 de febrero del 2019



Firma del Experto Informante
 DNI: 70055379 Teléf.: 980508480

VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

(Juicio de Expertos)

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y Nombres del informante: Lic. Esp. Stephany Amuzo León
 1.2 Cargo e Institución donde labora: Especcoma - Clínica Oncosalud
 1.3 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Estilo de vida / Estilos laboral
 1.4 Autor del Instrumento: Douglas Ratto Limaylla

II. ASPECTOS DE VALIDACION

INDICADORES	CRITERIOS	CALIFICACION				
		Deficiente 01 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. Claridad	Esta formulado con Lenguaje apropiado y Comprensible.					✓
2. Objetividad	Permite medir Hechos observables.					✓
3. Actualidad	Adecuado al avance De la ciencia y tecnología.					✓
4. Organización	Presentación Ordenada.					✓
5. Suficiencia	Comprende aspectos Reconocidos.					✓
6. Pertinencia	Permitirá conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.					✓
7. Consistencia	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos.					✓
8. Análisis	Descompone adecuadamente las variables/indicadores/medid.					✓
9. Estrategia	Los datos por conseguir responden a los objetivos de investigación.					✓
10. Aplicación	Existencia de condiciones Para aplicarse.					✓

III. CALIFICACION GLOBAL: (Marcar con un aspa)

Aprobado	Desaprobado	Observado
✓		

Lugar y fecha: Lima 12 de Febrero del 2019



Firma del Experto Informante
DNI: 70305060 Teléf.: 949655304

Anexo 5: Base de datos

Variable 1: Estrés laboral

N°	It 1	It 2	It 3	It 4	It 5	It 6	It 7	It 8	It 9	It 10	It 11	It 12	It 13	It 14	It 15	It 16	It 17	It 18	It 19	D1	D2	D3	Variable 1
1	4	2	2	5	5	4	3	5	3	4	3	4	4	3	4	3	3	6	4	33	18	20	71
2	4	2	4	2	4	4	5	5	1	5	4	2	2	1	4	1	4	1	4	31	14	14	59
3	4	4	5	3	4	5	4	5	3	5	5	4	3	5	1	2	4	4	2	37	22	13	72
4	4	2	5	5	4	4	5	2	1	4	4	2	4	2	4	1	4	4	4	32	16	17	65
5	4	1	5	4	3	5	1	4	4	5	5	4	4	3	2	1	2	6	4	31	21	15	67
6	5	2	4	4	5	5	2	4	2	5	5	4	4	2	2	1	6	1	4	33	20	14	67
7	3	1	3	3	4	4	1	4	1	4	2	4	4	1	1	1	4	6	4	24	15	16	55
8	5	4	5	4	5	5	3	5	3	5	4	5	3	2	2	4	3	3	4	39	19	16	74
9	5	1	5	3	5	5	2	5	1	5	5	3	5	2	2	2	2	2	2	32	20	10	62
10	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	1	1	4	29	18	14	61
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	36	20	19	75
12	4	2	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	2	1	1	4	1	4	29	18	11	58
13	5	2	5	2	3	5	4	3	2	5	5	4	5	2	2	3	2	4	2	31	21	13	65
14	5	3	4	2	5	4	2	2	2	5	5	4	2	4	4	1	4	4	4	29	20	17	66
15	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	30	16	17	63
16	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	29	19	17	65
17	5	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	38	22	17	77
18	4	2	5	4	4	5	2	4	2	5	4	4	4	3	4	1	4	1	4	32	20	14	66
19	4	4	5	3	4	5	3	5	3	5	5	5	5	3	2	3	3	3	2	36	23	13	72
20	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	34	19	20	73
21	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	15	15	64
22	4	4	3	3	3	3	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	33	17	20	70
23	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	31	17	12	60
24	5	3	4	4	5	5	3	4	3	5	4	4	4	4	2	4	2	3	2	36	21	13	70
25	5	4	5	4	5	5	3	4	3	5	5	5	4	3	4	4	2	4	2	38	22	16	76
26	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	37	20	20	77
27	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	19	20	74
28	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	38	21	20	79
29	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	34	17	19	70
30	5	4	5	4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	4	2	3	4	4	2	39	24	15	78

31	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	37	20	19	76	
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	36	19	20	75	
33	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	20	20	76	
34	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	40	24	19	83	
35	5	4	5	3	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37	18	19	74	
36	5	4	4	4	4	5	5	5	3	5	5	4	4	4	2	4	4	4	2	39	22	16	77	
37	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	34	19	19	72	
38	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	38	20	18	76	
39	5	4	5	3	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	2	3	4	3	40	22	16	78	
40	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	3	4	3	4	40	23	18	81	
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	36	18	19	73	
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	20	20	76	
43	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	2	4	2	4	2	41	23	14	78	
44	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	2	4	2	4	2	39	23	14	76
45	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	34	17	18	69	
46	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	3	4	2	4	4	35	20	17	72	
47	4	4	5	5	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39	21	20	80	
48	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	34	18	17	69	
49	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	39	22	19	80	
50	4	4	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	34	15	18	67	
51	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	3	4	4	2	1	1	4	4	4	26	17	14	57	
52	5	2	3	3	3	4	2	5	2	4	2	3	4	2	4	3	2	1	2	29	15	12	56	
53	4	2	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	1	4	29	19	13	61	
54	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	1	3	3	3	28	16	13	57	
55	4	2	3	2	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	4	1	1	3	3	25	18	12	55	
56	5	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	30	19	19	68	
57	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	34	20	18	72	
58	5	5	3	5	3	5	4	3	3	3	4	5	5	5	2	4	2	2	2	36	22	12	70	
59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	45	25	10	80	
60	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	32	17	15	64	

61	5	2	4	4	5	4	2	4	2	4	4	4	4	2	3	1	1	1	4	32	18	10	60
62	5	2	4	2	4	5	2	4	2	4	4	4	4	2	1	1	2	4	2	30	18	10	58
63	4	2	3	2	5	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	29	17	18	64
64	4	2	3	2	5	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	29	17	18	64
65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	36	24	20	80
66	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	4	1	4	2	6	1	4	6	1	26	15	18	59
67	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	4	3	3	2	4	1	3	1	4	26	16	13	55
68	4	2	4	4	4	4	2	4	1	4	4	2	4	1	4	4	4	6	4	29	15	22	66
69	4	1	1	2	4	4	2	4	1	4	4	4	4	1	4	1	6	1	1	23	17	13	53
70	4	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	29	18	19	66
71	4	1	5	3	3	4	3	2	1	5	3	3	3	1	4	6	3	1	3	26	15	17	58
72	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	1	1	1	1	4	32	18	8	58
73	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	31	20	19	70
74	5	2	1	3	2	5	1	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	22	16	15	53
75	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	31	19	20	70
76	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	1	1	4	29	18	14	61
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	36	20	19	75
78	4	2	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	2	1	1	4	1	4	29	18	11	58
79	5	2	5	2	3	5	4	3	2	5	5	4	5	2	2	3	2	4	2	31	21	13	65
80	5	3	4	2	5	4	2	2	2	5	5	4	2	4	4	1	4	4	4	29	20	17	66
81	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	30	16	17	63
82	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	29	19	17	65
83	5	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	38	22	17	77
84	4	2	5	4	4	5	2	4	2	5	4	4	4	3	4	1	4	1	4	32	20	14	66
85	4	4	5	3	4	5	3	5	3	5	5	5	5	3	2	3	3	3	2	36	23	13	72
86	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	34	19	20	73
87	4	1	5	3	4	5	3	4	1	4	4	4	4	2	2	4	2	1	4	30	18	13	61
88	4	1	4	4	2	4	4	5	1	5	4	5	4	3	4	1	3	4	4	29	21	16	66
89	5	4	4	4	5	5	5	4	2	5	5	5	5	2	2	4	1	2	2	38	22	11	71
90	4	3	4	4	4	5	3	4	1	4	4	4	4	5	4	4	4	1	4	32	21	17	70

91	5	2	4	4	4	5	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	33	18	20	71
92	5	3	4	5	4	4	4	5	1	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	35	19	13	67
93	5	3	4	5	4	4	4	5	1	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	35	19	15	69
94	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	42	25	10	77
95	5	3	3	3	3	5	1	1	1	4	5	2	2	3	3	3	3	3	3	25	16	15	56
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	36	24	20	80
97	5	4	5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	2	3	4	4	2	39	24	15	78
98	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	37	20	19	76
99	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	36	19	20	75
100	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	20	20	76
101	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	40	24	19	83
102	5	4	5	3	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37	18	19	74

Variable 2: Estilos de vida

N°	It 1	It 2	It 3	It 4	It 5	It 6	It 7	It 8	It 9	It 10	It 11	It 12	It 13	It 14	It 15	It 16	It 17	It 18	It 19	It 20	It 21	It 22	Sumatoria
1	1	2	2	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	4	4	4	2	45
2	2	2	2	2	4	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	1	50
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	4	4	1	1	2	2	2	4	45
4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	47
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	47
6	1	2	1	3	2	1	4	2	1	2	1	1	1	1	4	2	1	1	4	4	4	4	47
7	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	51
8	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	4	4	2	1	3	3	3	2	44
9	1	3	3	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	4	4	2	1	3	4	2	4	2	49
10	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	49
11	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	4	2	2	1	2	3	4	3	44
12	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	50
13	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	1	3	2	3	2	47
14	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	4	4	1	1	4	2	4	4	47
15	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	48
16	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	3	2	3	3	47
17	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	43
18	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	2	1	2	4	4	2	47
19	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	45
20	2	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	4	3	3	3	45
21	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	48
22	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	3	4	1	1	3	3	3	3	46
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	4	4	4	4	49
24	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	4	1	2	2	3	4	4	46
25	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	4	3	1	2	4	3	3	3	44
26	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	43
27	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	43
28	2	3	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	43
29	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	46
30	2	1	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	4	4	4	43

31	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	4	3	1	1	3	3	4	3	44
32	2	2	1	1	1	2	4	2	1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	3	4	3	3	46
33	1	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	45
34	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4	4	4	4	41
35	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	4	2	1	1	2	2	2	2	43
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	4	4	1	2	4	4	4	4	43
37	2	1	1	1	1	2	4	2	1	2	2	1	1	2	3	4	1	1	4	3	2	4	45
38	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	44
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	2	2	4	4	4	4	43
40	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	4	2	2	3	4	4	4	42
41	2	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	2	44
42	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	4	4	2	1	3	4	2	3	44
43	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	1	2	4	4	4	4	43
44	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	4	4	1	1	3	3	3	3	45
45	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	3	3	4	3	46
46	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	45
47	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	4	3	2	1	3	4	4	4	45
48	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4	1	1	2	2	4	4	46
49	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
50	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	4	3	2	1	3	3	3	4	47
51	1	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	3	4	51
52	3	3	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	4	3	1	1	3	3	4	4	50
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	49
54	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	50
55	2	2	1	2	1	2	4	2	2	2	2	3	2	1	3	4	2	2	3	3	3	2	50
56	1	2	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	47
57	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	45
58	1	2	2	1	2	1	4	2	1	2	1	2	2	1	4	4	1	1	2	2	2	2	42
59	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	4	4	4	42
60	2	3	1	2	1	1	3	2	3	2	2	1	1	1	3	4	1	1	4	3	4	3	48

61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	4	1	1	3	2	4	4	49
62	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	45
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	1	1	4	4	2	4	48
64	2	1	1	1	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	4	3	1	1	4	4	3	4	48
65	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	4	4	4	4	42
66	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	4	1	1	2	4	4	4	50
67	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	2	1	4	4	1	1	2	4	4	4	51
68	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	4	3	4	40
69	1	3	1	3	1	2	1	1	2	2	1	3	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	52
70	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	4	3	3	3	47
71	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	50
72	1	3	1	3	1	3	4	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	50
73	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	2	42
74	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	4	3	52
75	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	4	2	1	4	3	4	3	44
76	1	1	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	1	4	4	1	1	2	2	2	2	49
77	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	4	3	1	1	2	2	4	2	44
78	1	2	3	3	1	2	3	3	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	50
79	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	4	48
80	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	4	2	2	1	4	4	4	4	47
81	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	3	4	3	42
82	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	40
83	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	44
84	1	3	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	3	1	4	4	1	1	3	4	4	3	47
85	1	1	2	2	1	3	4	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	45
86	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	2	2	1	2	2	4	2	1	3	3	3	3	45
87	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	49
88	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	1	4	4	2	1	3	2	2	2	47

89	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	4	4	1	1	4	4	4	4	45
90	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	4	4	4	4	42
91	1	2	2	1	1	1	4	1	1	1	2	2	2	1	4	4	2	2	4	4	3	3	48
92	1	2	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	47
93	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	4	2	1	1	4	4	4	4	46
94	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	4	4	1	1	2	2	1	4	43
95	1	3	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	2	51
96	1	1	2	1	1	1	4	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	42
97	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
98	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	4	2	2	1	3	2	3	3	44
99	2	2	1	1	3	2	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	44
100	1	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	47
101	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	41
102	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	4	3	2	1	3	3	3	3	43

N°	Cansancio físico	Despersonalización	Realización personal	Nivel de estrés laboral	Estilos de vida	Cansancio físico	Despersonalización	Realización personal	Nivel de estrés laboral	Estilos de vida
1	33	18	20	71	45	Alto	Medio	Alto	Alto	Bajo
2	31	14	14	59	50	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
3	37	22	13	72	45	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
4	32	16	17	65	47	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
5	31	21	15	67	47	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
6	33	20	14	67	47	Alto	Alto	Medio	Medio	Bajo
7	24	15	16	55	51	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
8	39	19	16	74	44	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
9	32	20	10	62	49	Medio	Alto	Bajo	Medio	Bajo
10	29	18	14	61	49	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
11	36	20	19	75	44	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
12	29	18	11	58	50	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo
13	31	21	13	65	47	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
14	29	20	17	66	47	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
15	30	16	17	63	48	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
16	29	19	17	65	47	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
17	38	22	17	77	43	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
18	32	20	14	66	47	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
19	36	23	13	72	45	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
20	34	19	20	73	45	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
21	34	15	15	64	48	Alto	Medio	Medio	Medio	Bajo
22	33	17	20	70	46	Alto	Medio	Alto	Alto	Bajo
23	31	17	12	60	49	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
24	36	21	13	70	46	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
25	38	22	16	76	44	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
26	37	20	20	77	43	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
27	35	19	20	74	43	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo

28	38	21	20	79	43	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
29	34	17	19	70	46	Alto	Medio	Alto	Alto	Bajo
30	39	24	15	78	43	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
31	37	20	19	76	44	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
32	36	19	20	75	46	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
33	36	20	20	76	45	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
34	40	24	19	83	41	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
35	37	18	19	74	43	Alto	Medio	Alto	Alto	Bajo
36	39	22	16	77	43	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
37	34	19	19	72	45	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
38	38	20	18	76	44	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
39	40	22	16	78	43	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
40	40	23	18	81	42	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
41	36	18	19	73	44	Alto	Medio	Alto	Alto	Bajo
42	36	20	20	76	44	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
43	41	23	14	78	43	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
44	39	23	14	76	45	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
45	34	17	18	69	46	Alto	Medio	Medio	Medio	Bajo
46	35	20	17	72	45	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
47	39	21	20	80	45	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
48	34	18	17	69	46	Alto	Medio	Medio	Medio	Bajo
49	39	22	19	80	42	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
50	34	15	18	67	47	Alto	Medio	Medio	Medio	Bajo
51	26	17	14	57	51	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
52	29	15	12	56	50	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
53	29	19	13	61	49	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
54	28	16	13	57	50	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
55	25	18	12	55	50	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
56	30	19	19	68	47	Medio	Alto	Alto	Medio	Bajo
57	34	20	18	72	45	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo

58	36	22	12	70	42	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
59	45	25	10	80	42	Alto	Alto	Bajo	Alto	Bajo
60	32	17	15	64	48	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
61	32	18	10	60	49	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo
62	30	18	10	58	45	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo
63	29	17	18	64	48	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
64	29	17	18	64	48	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
65	36	24	20	80	42	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
66	26	15	18	59	50	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
67	26	16	13	55	51	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
68	29	15	22	66	40	Medio	Medio	Alto	Medio	Bajo
69	23	17	13	53	52	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
70	29	18	19	66	47	Medio	Medio	Alto	Medio	Bajo
71	26	15	17	58	50	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
72	32	18	8	58	50	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo
73	31	20	19	70	42	Medio	Alto	Alto	Alto	Bajo
74	22	16	15	53	52	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
75	31	19	20	70	44	Medio	Alto	Alto	Alto	Bajo
76	29	18	14	61	49	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
77	36	20	19	75	44	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
78	29	18	11	58	50	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo
79	31	21	13	65	48	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
80	29	20	17	66	47	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
81	30	16	17	63	42	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
82	29	19	17	65	40	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
83	38	22	17	77	44	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
84	32	20	14	66	47	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
85	36	23	13	72	45	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
86	34	19	20	73	45	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo

87	30	18	13	61	49	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
88	29	21	16	66	47	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
89	38	22	11	71	45	Alto	Alto	Bajo	Alto	Bajo
90	32	21	17	70	42	Medio	Alto	Medio	Alto	Bajo
91	33	18	20	71	48	Alto	Medio	Alto	Alto	Bajo
92	35	19	13	67	47	Alto	Alto	Medio	Medio	Bajo
93	35	19	15	69	46	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
94	42	25	10	77	43	Alto	Alto	Bajo	Alto	Bajo
95	25	16	15	56	51	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
96	36	24	20	80	42	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
97	39	24	15	78	43	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo
98	37	20	19	76	44	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
99	36	19	20	75	44	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
100	36	20	20	76	47	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
101	40	24	19	83	41	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo
102	37	18	19	74	43	Alto	Medio	Alto	Alto	Bajo

VARIABLES	N° ítems	Escalas y valores	Puntajes				Niveles	Rangos				
			Max	Min								
Nivel del estrés laboral	19	5=Siempre 1=nunca	95	19	76		Alto Medio Bajo	70 44 19	95 69 43	25 25 24	25	
Estilos de vida	22	0=Incorrecto 1=Correcto	110	22	88		Alto Medio Bajo	81 51 22	L. inferior L. superior 110 80 50	29 29 28	29	29
DIMENSIONES X												
	N° ítems	Escalas y valores	Puntajes				Niveles	Rangos				
Cansancio emocional	9	5=Siempre 1=nunca	45	9	36		Alto Medio Bajo	33 21 9	45 32 20	12 11 11	12	12
Despersonalización	5	5=Siempre 1=nunca	25	5	20		Alto Medio Bajo	19 12 5	25 18 11	6 6 6	6	7
Realización personal	5	5=Siempre 1=nunca	25	5	20		Alto Medio Bajo	19 12 5	25 18 11	6 6 6	6	7

Anexo 6: Confiabilidad del Instrumento

Variable 1: Nivel de estrés

Elementos muestrales	Variable 1: Nivel de estrés laboral																			$\sum_{i=1}^{19} It_i$
	It 1	It 2	It 3	It 4	It 5	It 6	It 7	It 8	It 9	It 10	It 11	It 12	It 13	It 14	It 15	It 16	It 17	It 18	It 19	
Encuestado 1	4	1	5	3	3	4	3	2	1	5	3	3	3	1	4	6	3	1	3	58
Encuestado 2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	1	1	1	1	4	58
Encuestado 3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	70
Encuestado 4	5	2	1	3	2	5	1	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	53
Encuestado 5	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	70
Encuestado 6	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	1	1	4	61
Encuestado 7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	75
Encuestado 8	4	2	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	2	1	1	4	1	4	58
Encuestado 9	5	2	5	2	3	5	4	3	2	5	5	4	5	2	2	3	2	4	2	65
Encuestado 10	5	3	4	2	5	4	2	2	2	5	5	4	2	4	4	1	4	4	4	66
Encuestado 11	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	63
Encuestado 12	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	65
Encuestado 13	5	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	77
Encuestado 14	4	2	5	4	4	5	2	4	2	5	4	4	4	3	4	1	4	1	4	66
Encuestado 15	4	4	5	3	4	5	3	5	3	5	5	5	5	3	2	3	3	3	2	72
Encuestado 16	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	73
Encuestado 17	4	1	5	3	4	5	3	4	1	4	4	4	4	2	2	4	2	1	4	61
Encuestado 18	4	1	4	4	2	4	4	5	1	5	4	5	4	3	4	1	3	4	4	66
Encuestado 19	5	4	4	4	5	5	5	4	2	5	5	5	5	2	2	4	1	2	2	71
Encuestado 20	4	3	4	4	4	5	3	4	1	4	4	4	5	4	4	4	1	4	4	70

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,830	19

Variable 2: Estilos de vida

Elementos muestrales	Variable 2: Estilos de vida																					
	It 1	It 2	It 3	It 4	It 5	It 6	It 7	It 8	It 9	It 10	It 11	It 12	It 13	It 14	It 15	It 16	It 17	It 18	It 19	It 20	It 21	It 22
Encuestado 1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3
Encuestado 2	2	1	2	1	2	1	4	2	1	2	2	1	2	2	1	4	2	2	4	4	4	4
Encuestado 3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2
Encuestado 4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3
Encuestado 5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3
Encuestado 6	2	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2
Encuestado 7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	4	2
Encuestado 8	2	3	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3
Encuestado 9	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	4
Encuestado 10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	4	4	4
Encuestado 11	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	4	3
Encuestado 12	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2
Encuestado 13	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4
Encuestado 14	2	1	2	2	1	2	3	1	3	3	1	3	1	3	4	4	3	2	3	4	4	3
Encuestado 15	2	1	3	3	2	1	4	2	3	2	1	2	3	3	4	4	1	3	4	3	3	3
Encuestado 16	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3
Encuestado 17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	4	4
Encuestado 18	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	2
Encuestado 19	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	4	4	2	2	4	4	4	4
Encuestado 20	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	4	4	4	4

$\sum_{i=1}^{22} It_i$
53
50
57
51
56
54
59
53
55
55
54
55
59
55
57
58
54
55
57
57

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,838	22

**GRADO DE CONCORDANCIA ENTRE LOS JUECES SEGÚN LA PRUEBA
BINOMIAL**

Instrumento: Nivel del estrés laboral

Ítems	Juez 1		Juez 2		Juez 3		P_b
1	1	1	1	1	1	1	0.0156
2	1	1	1	1	1	1	0.0156
3	1	1	1	1	1	1	0.0156
4	1	1	1	1	1	1	0.0156
5	1	1	1	1	1	1	0.0156
6	1	1	1	1	1	1	0.0156
7	1	1	1	1	1	1	0.0156
8	1	1	1	1	1	1	0.0156
9	1	1	1	1	1	1	0.0156
10	1	1	1	1	1	1	0.0156
11	1	1	1	1	1	1	0.0156
12	1	1	1	1	1	1	0.0156
13	1	1	1	1	1	1	0.0156
14	1	1	1	1	1	1	0.0156
15	1	1	1	1	1	1	0.0156
16	1	1	1	1	1	1	0.0156
17	1	1	1	1	1	1	0.0156
18	1	1	1	1	1	1	0.0156
19	1	1	1	1	1	1	0.0156

Se considera:

Si la respuesta al criterio fuese negativa: 0

Si la respuesta al criterio fuese positiva: 1

$$P_b = \frac{0.2969}{19} = 0.0156$$

Siendo el valor calculado menor de 0.5 se concluye que el grado de concordancia es significativo, lo cual indica que el instrumento es válido según la opinión de los jueces expertos.

Instrumento: Estilos de vida

Ítems	Juez 1		Juez 2		Juez 3		P_b
1	1	1	1	1	1	1	0.0156
2	1	1	1	1	1	1	0.0156
3	1	1	1	1	1	1	0.0156
4	1	1	1	1	1	1	0.0156
5	1	1	1	1	1	1	0.0156
6	1	1	1	1	1	1	0.0156
7	1	1	1	1	1	1	0.0156
8	1	1	1	1	1	1	0.0156
9	1	1	1	1	1	1	0.0156
10	1	1	1	1	1	1	0.0156
11	1	1	1	1	1	1	0.0156
12	1	1	1	1	1	1	0.0156
13	1	1	1	1	1	1	0.0156
14	1	1	1	1	1	1	0.0156
15	1	1	1	1	1	1	0.0156
16	1	1	1	1	1	1	0.0156
17	1	1	1	1	1	1	0.0156
18	1	1	1	1	1	1	0.0156
19	1	1	1	1	1	1	0.0156
20	1	1	1	1	1	1	0.0156
21	1	1	1	1	1	1	0.0156
22	1	1	1	1	1	1	0.0156

Se considera:

Si la respuesta al criterio fuese negativa: 0

Si la respuesta al criterio fuese positiva: 1

$$p_b = \frac{0.343}{22} = 0.016$$

22

Siendo el valor calculado menor de 0.5 se concluye que el grado de concordancia es significativo, lo cual indica que el instrumento es válido según la opinión de los jueces expertos.

Anexo 7: Autorización del Hospital



DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD JUNÍN
RED DE SALUD CHANCHAMAYO
HRMT DR JCDC



MEMORANDO N° 0047 -2018-GRJ/DRSJ/RSCH/HRMTJCDC/UADI

A : Lic. Glenda Cipriano Rojas
Jefe Servicio de Enfermería

ASUNTO : **Autorización para Ejecución de Proyecto de Tesis**

Lugar y Fecha : La Merced, 27 de agosto del 2018

Mediante el presente se le comunica a usted, que se autoriza a Lic. De Enfermería **DOUGLAS RATTO LIMAYLLA**, Egresado de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega-Lima, para realizar el Proyecto de Tesis:

“NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y ESTILO DE VIDA EN ENFERMEROS DEL HOSPITAL REGIONAL DE MEDICINA TROPICAL “JULIO CESAR DEMARINI CARO” DE LA MERCED CHANCHAMAYO”

Por ello deberá de brindar las facilidades del caso, debiendo presentar el informe final del Proyecto de Investigación a la Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación. Bajo responsabilidad.

Atentamente,

MVL/EVS/
C.c.RR-HH
C.c.Interesado
C.c.Archivo

N° Reg. Doc 02583622

N° Reg. Exp 01931133

