

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE ENFERMERÍA**



**ESTRÉS LABORAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN EL HOSPITAL SAN
JUAN DE LURIGANCHO 2021**

TESIS

**PRESENTADA POR:
BACH. CALDERON SANCHEZ, BLANCA BERENIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**ASESORA:
DRA. ESVIA CONSUELO TORNERO TASAYCO**

**LIMA – PERÚ
2022**

DEDICATORIA

A mi familia, quienes siempre me dieron su apoyo incondicional e hicieron posible que pudiera lograr mis metas a mi hijo Guillermo el motor de mi vida a quienes les debo lo que soy por su cariño y comprensión durante mi formación profesional.

Blanca Berenis

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios que me brinda la luz en el camino de mi vida, a mis profesores que contribuyeron en mi formación, a mi asesora en este trabajo de investigación y a mis amigos por su soporte incondicional.

La autora

RESUMEN

El objetivo primordial de la presente investigación es determinar la relación que existe entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el Hospital San Juan de Lurigancho 2021. La metodología utilizada es de tipo básica, siendo su diseño no experimental, descriptivo correlacional. La población es de 200 profesionales en enfermería y su muestra fue de 150; como técnica se utilizó la encuesta siendo los instrumentos utilizados para la recolección de datos la escala "Nursing Stress Scale" (N.S.S.) y el inventario de respuestas de afrontamiento de Rudolf H. Moos. Los resultados evidenciaron que el 84.7% poseen un nivel mediano de Estrés laboral, mientras que 15.3% señalan que se hallan en un nivel excesivo de estrés; seguidamente el 67.3% señalan que se encuentran en un nivel mediano de estrés en el ambiente físico, el 79.3% indicaron que el estrés en el ámbito psicológico se halla en un nivel mediano y el 87.3% indican que se encuentran en un nivel mediano de estrés en el ambiente social. Por último, concluyo que existe una relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el Hospital San Juan de Lurigancho 2021; habiéndose obtenido un valor de correlación de 0.550, con un valor de significancia de $p=0.000$.

Palabras clave: Estrés, estrategia, ambiente, social, física, psicológica, afrontamiento.

ABSTRACT

The primary objective of this research is to determine the relationship between work stress and coping strategies in nursing professionals at the San Juan de Lurigancho Hospital 2021.

The methodology used is basic, and its design is non-experimental, descriptive correlational. The population is 200 nursing professionals and its sample was 150; The survey was used as a technique, with the instruments used for data collection being the "Nursing Stress Scale" (N.S.S.) and the Rudolf H. Moos inventory of coping responses. The results showed that 84.7% have a medium level of work stress, while 15.3% indicate that they are in an excessive level of stress; then 67.3% indicate that they are at a medium level of stress in the physical environment, 79.3% indicated that stress in the psychological field is at a medium level and 87.3% indicate that they are at a medium level of stress in the social environment.

Finally, I conclude that there is a relationship between work stress and coping strategies in nursing professionals at the San Juan de Lurigancho Hospital 2021; having obtained a correlation value of 0.550, with a significance value of $p=0.000$.

Key words: Stress, strategy, environment, social, physical, psychological, coping.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
ÍNDICE	6
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	11
1.2.- Definición del Problema.....	12
Problemas específicos	13
1.3.- Objetivos de la investigación	13
Objetivo general	13
Objetivos específicos.....	13
1.4.- Finalidad e importancia.....	14
CAPÍTULO II	15
2.1.- Bases Teóricas	15
2.2.- Estudios Previos.....	25
Estudios Nacionales	25
Estudios Internacionales.....	28
2.3 Marco conceptual	30
CAPÍTULO III	32
HIPÓTESIS Y VARIABLES	32
3.1.2.- Hipótesis Específicas.....	32
3.2.- Identificación de Variables	32
3.2.2.- Definición Conceptual de variables.....	33
3.2.3.- Operacionalización de las variables:.....	33
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....	34
4.1.- Tipo y nivel de Investigación.....	34
4.2.- Descripción del Método y Diseño	34

4.3.- Población y Muestra	35
4.4.- Consideraciones Éticas.	36
CAPÍTULO V	38
5.1.- Técnicas e Instrumentos.....	38
5.1.2 Instrumento	38
5.2.- Plan de Recolección de Datos, Procesamiento y Presentación de Datos	40
CAPÍTULO VI.....	41
6.1.- Presentación, análisis e interpretación de datos	41
6.2 Interpretación de los resultados	49
6.3 Análisis descriptivo de los resultados	51
Interpretación:	54
Interpretación:	55
Hipótesis específica 2	56
Interpretación:	56
Interpretación:	57
6.2.- Discusión.....	58
6.3.- Conclusiones.....	60
6.4.- Recomendaciones.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
Título: “Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital san juan de Lurigancho 2021”	67
1. EDADaños cumplidos	68
2. SEXO:	68
() Femenino () Masculino	68
3. ESTADO CIVIL:	68
() Soltera(o) () Casada(o).....	68
() Divorciada(o) () Conviviente	68
() Viuda(o)	68
4. TIEMPO DE SERVICIO años cumplidos	68
5. LABORA EN OTRA INSTITUCIÓN	68
() SI () NO.....	68
INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO (CRI)	71
Anexo 3: Data de resultados	73

Anexo 06: Juicio de expertos..... **¡Error! Marcador no definido.**

INTRODUCCIÓN

El estrés, es una respuesta de adaptación que se da de modo innato en los seres vivos, consintiendo a los organismos a estar dispuestos ante diferentes contextos. Aunque en momentos, este proceso puede fallar, trayendo consigo problemas cardiovasculares, en la salud mental y en el sistema inmunitario. Los criterios que enfrentan en el mundo laboral para los profesionales de enfermería muchas veces son estresantes, lo que ha denotado que empleen aún más: solucionar controversias por medio de planes ante escenarios estresantes, buscar asistencia de sus compañeros, amigos, el control de las emociones por medio del autocontrol de sus emociones y reorganización cognitiva.

El estrés laboral es uno de los factores problemáticos para la salud, que trae consigo incapacidad física o mental, siendo un perjuicio laboral no solo para los empleados, sino también a los gobiernos, por lo que muchos investigadores al momento de estudiarla comprueban los efectos que ocasionan en la economía. Si se impondría la definición de estrés en el ambiente laboral, este se acomodaría al desbalance denotado entre los profesionales y la calidad de cómo se llevan a cabo, el que es generado por una cantidad de sucesos en el organismo del colaborador con la intervención de los estresores, los que repercuten en su bienestar.¹

Esta investigación tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre el estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería del Hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Desde el punto de vista formal, el presente trabajo de investigación se elaboró de acuerdo al esquema básico vigente en la institución, el cual tiene las siguientes partes:

En el capítulo I, se encuentra la introducción de la tesis de investigación.

Capítulo II, Planteamiento del problema de investigación; en este acápite se plasma el planteamiento del problema de investigación, la pregunta de investigación general y específicos, la justificación y la importancia, la formulación de objetivos y finalmente el alcance y limitaciones.

Capítulo III. Marco teórico; se expone de manera sistemática aspectos

relacionados con los antecedentes de estudio, así como las bases teóricas y el marco conceptual.

Capítulo IV. Metodología; en este acápite se hace referencia el tipo y nivel, diseño de investigación utilizado, la población, muestra; también se plasmará la hipótesis general como específicas; variables, operacionalización de variables, recolección de datos.

Capitulo V. Resultados; se considera la presentación de resultados y la interpretación de los resultados.

Finalmente se considera en el capítulo VI. Análisis de los resultados, se ha considerado las conclusiones y recomendaciones, referencias bibliográficas, así como a los anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Hoy en día muchas personas y profesionales de salud se encuentran expuestos a acontecimientos agitados y bajo presión en el clima laboral, lo que traería consigo cambios continuos a los que tienen que adecuarse. Si no se adecuan a estas situaciones, podrían propiciar saturación física o mental de los colaboradores de la salud, en particular del personal de enfermería, teniendo consecuencias en su salud; de manera que resulta necesario una adecuada estrategia de afrontamiento, puesto que es una acción esencial; de modo de que esto consentiría evitar efectos devastadores en la salud mental, social, física y espiritual; refiriéndose que las estrategias son conductuales y cognitivos, dirigidas en las demandas internas y externas de un definido índice estresante de los profesionales.

En España el 76.17%, profesionales de enfermería dicen tener un estrés laboral incrementado mientras que el 72.77% dicen tener una media de experiencia profesional y no perciben mucho el estrés laboral, conforme el informe sobre Riesgos psicosociales en Europa: preponderancia y estrategias de prevención instituyó que el 25% de los empleadores habían experimentado estrés laboral durante todo o la mayor parte de su tiempo de trabajo. Además, cerca del 80% de los directivos expresaron su preocupación por el estrés laboral. Pese a ello, la tercera parte inferior de las organizaciones son las que disponen de procedimientos para su correcto abordaje.²

A nivel nacional en una investigación efectuada en el Hospital Rene Toche Groppo en Chincha el 29.87% del personal de enfermería exhibieron un grado de estrés alto, porque dicen tener demasiada carga de trabajo, pero el 50.65% percibieron un grado de estrés medio por lo que algunos de ellos tienen una excesiva responsabilidad en el trabajo y el 19.48% presentaron un nivel de estrés bajo porque las condiciones laborales son satisfactorias.³

En otro estudio que también abordó este tema, el cual fue elaborado por Jinez⁴, se logró evidenciar que tanto en esta institución pública Carlos Monge Medrano y en el Hospital Manuel Núñez Butron, los profesionales de enfermería presentan estrés laboral moderado; siendo una población esencialmente susceptible a los efectos del estrés, y los que menor esperanza de vida tienen de todas las profesiones.

En Huancayo, en el centro de atención a la salud Docente Clínico Quirúrgico Daniel Alcides Carrión se contempló que un 91% de profesionales de enfermería ostenta actitud propicia de afrontamiento frente al estrés, la mayoría constituida por el 63% de profesionales de enfermería padece de algún grado de estrés, hecho que pudiera implicar en su desempeño y seguridad emocional en su jornada laboral.⁵

A nivel local en el Hospital Carlos Monge Medrano, se puede observar con frecuencia que los profesionales de enfermería se hallan de mal humor, irritables, cansados, inmersas en conflictos interpersonales esto podría ser a causa del estrés laboral. Para enfrentar esta situación ponen en práctica una serie de estrategias a través de las cuales tratan de aliviar su estrés: algunos hacen siesta, otros se van al gimnasio, pero algunos se reúnen con sus amigos y de alguna manera se desestresan. Al no enfrentar de modo conveniente pueden descomponer su estado de salud, la adaptación hospitalaria, el rendimiento laboral, propiciar el ausentismo, y enfermedades laborales; ya que estos serían algunos de los tantos problemas que estarían asociados con el estrés laboral. Frente a esta problemática, nace la necesidad de realizar el presente estudio, de manera que se logre instituir el grado de agrupación de las variables que se encuentran en estudio:

1.2.- Definición del Problema

Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021?

Problemas específicos

¿Qué relación existe entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021?

1.3.- Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Objetivos específicos

Identificar la relación que existe entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Identificar la relación que existe entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Identificar la relación que existe entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

1.4.- Finalidad e importancia

Esta investigación, tiene como finalidad contribuir con el fortalecimiento de los conocimientos sobre el estrés laboral, particularmente en los profesionales de enfermería, quienes tienen demasiada carga laboral. Por lo que, se encuentran expuestos a denotar cuadros clínicos. Además, se aportó con saberes científicos sobre las estrategias de adaptación que manejan los profesionales para hacer frente a situaciones estresantes y prolongar los cuidados.

Otras de las finalidades de esta investigación es utilizar las técnicas investigativas más apropiadas para la materia de análisis (como encuestas de cuestionario validado, que pueden cuantificar el procesamiento de datos estadísticos de las variables de investigación), se pueden alcanzar los objetivos estipulados en el estudio. Esto preciso preguntas trazadas y aceptamos las hipótesis, proporcionando así soluciones alternativas.

El estudio se efectuó debido a la gran importancia, dado que el personal de la salud hace frente a bastantes riesgos y estrés en la aplicación de labores periódicas, que asocia la obligación de formular estrategias, que procuren sobre llevar su funcionamiento en diferentes puestos de trabajo. En el espacio de los trabajadores sanitarios, el estrés es más alto, ya que no solo afecta a él, sino hasta el mismo enfermo, quien es que necesita de los cuidados, de modo que muchos de los profesionales sanitarios son propensos a contagiarse.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.- Bases Teóricas

Estrés laboral

Conceptualización de estrés laboral

Es un procedimiento que incorpora ciertos componentes que impulsan y estimulan las ideas en los colaboradores que no se encuentran al nivel de las labores cotidianas apropiadas a su trabajo, generando esto sentimientos de, miedo, ansiedad frustración e ira, lo que sin lugar a dudas evidentemente en el bajo rendimiento de estos y en ciertos casos produce patologías, afección e incidentes no deseados.¹²

Es decir, el estrés laboral, puede ser la idealización de la persona de no poder realizar sus actividades y/o desempeño laboral y esta puede deberse a pensamientos negativos que uno mismo puede poseer, al no sentirse preparados, inseguridad al realizar actividades que dificultan el normal procedimiento, frustración por no poder realizarlo, conllevando a la ira, cada día el aumento de estas actitudes causa signos y síntomas de patologías que lo único que hacen es causar estrés, evitando el buen desenvolvimiento para la realización de actividades en beneficio de los pacientes asegurados.

➤ Por otro lado, es una respuesta física y emocional desagradable, que sucede cuando los requerimientos del trabajo constituyen una demanda, para la cual los trabajadores de esta área no disponen de las condiciones y elementos pertinentes, incidiendo en su salud corporal, psíquica y laboral, así como su “desempeño laboral” en la contribución de las prestaciones que son asistenciales.¹³

➤ El estrés laboral puede ser el efecto de la carga laboral, el aumento en la demanda de pacientes, en la demanda de actividades, procedimientos y el disminuido personal asistencial para cubrir esta demanda, hace que el personal de salud adquiera poco a poco un estrés que conllevaría a desequilibrar su estado físico y mental, presentando respuestas físicas y emocionales desagradables que pueden ser fáciles de percibir, pero desagradables para los que reciben estas actitudes que nada de culpa

tienen, es por eso que se debe trabajar en este problema importante de salud pública actualmente.

➤ Según Agurto¹⁴, es la rigidez o preocupación que se origina cuando un sujeto piensa que una coyuntura laboral presentada, estaría por encima de sus aptitudes y sus elementos para afrontar.

➤ El estrés laboral puede ser el efecto de los pensamientos negativos que se produce en el momento de ejecutar las actividades, ya que el personal de salud a veces no cuenta con las necesidades tanto físicas y psicológicas, quizá presenta inseguridad al realizar alguna actividad o procedimiento, el miedo es otro factor importante que se debería de trabajar, existen algunas personas que por miedo se limitan a realizar algo, y a su vez les causa preocupación en ellos mismos.

➤ Por otro lado, se dice que es el grupo de sucesos que ocurren en el cuerpo del laborador con la implicancia de los operadores estresantes lesivos procedentes de manera directa de su ocupación laboral o que por razón de esta puedan afectar en la salud del trabajador.¹²

➤ El estrés laboral, puede verse afectada por circunstancias negativas del ambiente laboral y resultando ser perjudicial para el desempeño laboral, la salud física y mental, produciendo patologías diversas comunes, conllevando a trastornos que impiden en el cuerpo del laborador realizar eficientemente sus labores asignadas en el centro donde trabaja y a su vez afectando el servicio que brinda a los usuarios por la implicancia de los operadores estresantes.

➤ Asimismo, se considera que aparece cuando el trabajador tiene la noción de carencia de dominio sobre su atención laboral, sobre el conjunto de funciones y tareas que debe desempeñar, y los resultados que debe conseguir.¹⁵

➤ El estrés puede ser resultado de la falta de control y la sobrecarga de actividades que puede desempeñar el trabajador, teniendo así una presión al realizar sus actividades. Esto se puede deber a que no tienen dominio sobre la actividad que va realizar, dudas en cómo realizarlo, en como saldrá si lo hace mal, inseguridad en sus funciones por falta de conocimiento en las tareas que se le asigna, podría ser porque está en un área desconocida, falta de practica o porque no tiene dominio de la actividad asignada.

Dimensiones del estrés laboral

Las dimensiones consideradas para esta variable fueron las siguientes:

Estrés en el ambiente físico: El estrés laboral produce un incremento de la tensión muscular, de la frecuencia respiratoria y cardiaca, alteraciones en el sistema digestivo y alteraciones en el sueño. De acuerdo al órgano que se active producto de estos indicadores y del periodo que se mantenga activos, podrían presentar algunas repercusiones negativas para su vida, como molestias digestivas, hipertensión arterial, fatiga, dolores en los músculos e insomnio, cefaleas, y demás.

Estrés en el ambiente psicológico: Podrían surgir de perturbaciones en las emociones, trastornos cognitivos o de ideas y transformaciones bruscas en la actitud. Estos síntomas de estrés podrían pasar a ser patológico, dejando lugar a alteraciones psicológicas como son la depresión, ansiedad y dificultades relacionadas al consumo de sustancias, y demás.

Estrés en el ambiente social: El primer campo el cual se ve perjudicado por el estrés laboral, viene hacer el del mismo trabajador, ya que quien lo padece se involucra menos y paulatinamente lo exhibe en modo de ausentismo, baja productividad, insuficientes o inexistentes relaciones laborales, y su comportamiento incide de modo negativo en el clima organizacional.

El estrés laboral físicamente puede afectar en la frecuencia cardiaca, tensión muscular, alteraciones con el sistema nervioso y sistema digestivo. Por otro lado, el estrés laboral psicológico puede afectar el comportamiento de la persona y los cambios de tensión muscular, alteraciones con la ansiedad y la depresión. Finalmente, el estrés laboral puede afectar al desenvolvimiento en el trabajo y poseer una actitud negativa con su alrededor y compañeros de trabajo en donde labora, ocasionando un entorno no saludable para todos los que trabajan conjuntamente en la misma área pudiendo causar conflictos laborales.

Consecuencias del estrés laboral

El momento en que un sujeto se halla al frente de una posición que estima

como estresante, viene a generarse en su cuerpo la activación del (Sistema Nervioso Autónomo), en particular el (Sistema Nervioso Simpático). Este fenómeno produce alguna reacción hormonal, que desembocan en un incremento de alguna frecuencia respiratoria y cardiaca, dilatación pupilar, estimulación de las glándulas suprarrenales, disminución de la acción peristáltica, etc. Pese a que estos cambios generados en el organismo se dan con el propósito de alistarlos para responder frente a ese estímulo, de igual manera podrían tener una repercusión negativa y una existencia amarga.¹⁷

Las consecuencias del estrés laboral pueden tener efecto perjudicial en ámbito psicológico, ámbito social y físico que estos a lo largo se ven reflejados. El sistema nervioso es el primero que capta y reacciona al estrés produciendo cambios hormonales, y un sinnúmero de cambios dentro del cuerpo, produciendo desequilibrio de muchos componentes. Los cambios hormonales a su vez pueden producir enfermedades en base al órgano en que encuentran, como son el corazón, el estómago, pulmones y otros que a su vez afectan el estado de salud del cuerpo humano y de las personas que te rodean.

Estrés laboral en las enfermeras

Se vincula con la labor que realizan; ya que las enfermeras dedican un enorme periodo en acciones que vienen hacer propias de su función; en jornadas nocturnas, se tiene que acostumbrar a otro entorno que no es su domicilio. Es entonces que el estrés repercute en su salud general, también en su entorno físico, social y psicológico, así como en su reconocido desempeño laboral.¹⁸

En estos tiempos el personal de enfermería tiene una carga laboral muy complicada ya que tiene que dividir sus tiempos en el entorno afectivo, familiar, laboral y psicológico, por ende, esta puede verse afectada al desenvolvimiento en sus actividades diarias. El personal de enfermería desarrolla múltiples actividades a diferencia de otros profesionales, existen diferentes áreas en diferentes sectores en donde se pueden desenvolver

profesionalmente, es por ello que puede ser muy fácil caer en el problema del estrés, a causa de que no están familiarizados con alguna actividad versátil o no pueden manejar alguna actividad nueva que se presente.

Tipos de estrés

Según Huallpa, et al.¹¹, señalan que se divide el estrés de la siguiente manera:

Estrés positivo: El cual faculta conseguir el placer y también acomodarse en la esfera medioambiental que le toque vivir, produciendo una réplica agradable o gratificante.

Estrés negativo: Lo genera todo lo que se ejerce en contra de los fundamentos generales o en contra de sí mismo, reduciendo la facultad de adaptación. En la existencia de un sujeto el estrés negativo se impone o se halla en un superior porcentaje que el (estrés positivo); esto genera muchos trastornos repercutiendo en sus labores diarias que este ejerce tanto corporal, como psicológicamente. En otras palabras, lo que ocurre es fruto de una ruptura de una estabilidad natural.

Estrés carencial: Surge en el momento en que existe cierta pérdida de cierto elemento fundamental para la satisfacción del sujeto. Otras clases de estrés denominadas carenciales podrían ser de naturaleza sociológica o psicológica. Un sujeto que está aislado, sin comunicación con más sujetos padecerá notablemente esta situación. La carencia de cariño del progenitor a su hijo, la falta de un techo adecuado, que de igual manera es un menester básico para un menor, es un elemento ambiental que podría producir estrés (por privación).

Estrés por exceso: Viene hacer la sobreabundancia de algunos elementos que podrían también perturbar el balance orgánico. Como por ejemplo en el momento en que un sujeto se alimenta abundantemente es habitual que padezca de (trastornos funcionales), se hace gordo y podría padecer molestias gastrointestinales y muchas clases de alteraciones fisiológicas.

Otro ejemplo podría ser cuando se exceden de estar con alguien de la familia, muchas veces se pasa un tiempo solo lo cual también produce estrés, o en los casos donde el vecino está hostigándote constantemente, no te deja tener una intimidad con tu familia o una intimidad personal.

Estrés provocado por el cambio: Son variaciones de todo tipo que podrían repercutir y alterar algún proceso (psicológico) del cuerpo al como también del comportamiento.

Estrés por intolerancia: Un trabajador de salud que labora con conjuntos étnicos que son menores o se encuentran en sectores bajos, probablemente padezcan un choque cultural en el momento en que hacen frente a tradiciones y maneras de vida que vienen hacer distintas de las suyas. Conforme sea la actitud del trabajador o sujeto o demás elementos personales este, vendrá hacer la reacción que dará frente a las situaciones de estrés, además se debe tener en cuenta que cada sujeto puede reaccionar de distinta manera, y ver también alguna situación de forma diferente.

Siendo así que existen diversos tipos de estrés, en donde algunos pueden actuar de manera positiva y negativa, positiva brindándole beneficios en favor y negativos al causar efectos perjudiciales en la salud física y mental. Por otro lado, también puede referirse al estado emocional actual del trabajador o personal, ya que para unos puede ser llevadero y para otros puede ser perjudicial, ya que no todas las personas reaccionan de la misma manera a diferentes circunstancias que se presentan tanto en el ambiente laboral y familiar.

Estrategias de afrontamiento

Conceptualización de las estrategias de afrontamiento

Comprenden un conjunto de elementos personales como también sociales que facultan a los sujetos manejar ciertas variables que conceden que los individuos vivan en su día a día con esas condiciones estresantes de modo más eficaz, en otras palabras, se diría que hay sujetos padecen de estas situaciones, pero en algunos casos solo tienen ciertos síntomas o no

sienten nada, ya que simplemente al exponerse a este estrés se renuevan rápidamente de esta situación.¹⁹

Es decir, las estrategias pueden ser un conjunto de actos y procesos para mejorar el ambiente laboral, el manejo de las tareas y actividades asignadas. Las estrategias son importantes para poder manejar las emociones, actitudes del individuo y se eviten los factores estresantes, que conllevan a daños en el individuo y la sociedad como consecuencia. Es importantes implementar estos recursos de afrontamiento como estrategias para la solución de los problemas que causa el estrés, previniendo así las consecuencias en el estado físico y mental en el entorno laboral y familiar. Se define al afrontamiento como un esfuerzo que es conductual y cognoscitivo, continuamente variable que se ejerce para atender las exigencias específicas internas y externas que son examinadas como excesos o desbordes de los recursos del sujeto.¹⁸

Las estrategias utilizadas dependen de la combinación de múltiples factores dentro de ello están, los aspectos personales y sus experiencias individuales, por un lado, y por el otro, también está ligado a las exigencias del medio ambiente con sus permanentes desafíos y presiones sociales. Algunas actividades son más tediosas que otras, y también influye el entorno laboral, con las personas que le toca trabajar, es decir, si se encuentra en un ambiente con personas estresantes, es muy probable que influya en el desempeño del trabajador, por no sentirse a gusto y presionado. Ahora bien, Quispe et al²⁰, manifiestan que viene hacer una agrupación de reacciones (acciones, pensamientos, percepciones) que un individuo usa con el objetivo de solucionar panoramas problemáticos y disminuir las tensiones que estas pueden provocar.

Es decir, a una mayor y mejor cantidad de estrategias de afrontamiento, se evidenciará una mejor salud mental, esto mejorará en el desempeño de sus actividades. Se debe manejar actitudes positivas, controlar algunas actitudes negativas que conlleven al estrés, controlar y manejar la situación cuando se presente, buscar soluciones para coherentes para resolver problemas, entre otras es parte de las estrategias que se debe manejar para controlar el estrés y no dar campo a desequilibrar el confort entre los que comparten trabajos comunes en el ambiente laboral.

Por último, Vázquez et al.²¹, lo definen como cierto proceso cognitivo, así como conductual que son ejercidas de manera cambiante, desarrollándose para lidiar las exigencias específicas internas y/o externas que son valoradas como excesos o sobrepasos de los medios del individuo.

Se puede deducir que hay destrezas que las personas utilizan para interactuar efectivamente con su alrededor y enfrentar eventos, nuevos retos y el estrés diario. Tener pocas aptitudes deficientes para hacer frente al estrés incrementa la vulnerabilidad a un rango de enfermedades a través de los diferentes sistemas y órganos. Es por eso que se tiene que trabajar en esas debilidades de cada trabajador y fortalecerlas, primero identificándolas una por una para hacerles frente y así poder ganar la batalla contra este problema de salud pública que es el estrés laboral.

Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

De acuerdo a Colloredo et al.²², las dimensiones son las siguientes:

Estrategia de afrontamiento dirigido al problema: Tiene como tarea la solución de dificultades, lo que involucra la conducción de la exigencia (interna o ambiental) que implica el riesgo y la descompensación de la vinculación en medio del sujeto y su ambiente.

Se podría confirmar que estas estrategias vienen hacer muchos más eficientes para la solución de problemáticas en la mayor parte de los ámbitos y coyunturas de la existencia.

Esta estrategia se divide en:

-Afrontamiento activo: Hace referencia a todas medidas activas que se ejecutan con el propósito de querer modificar las circunstancias o disminuir sus impactos. Este viene a incluir la iniciativa de “acción directa” aumentando la actuación personal.

-Afrontamiento demorado: Se tiene en cuenta que es una reacción básica y práctica, conducida a alcanzar las oportunidades adecuadas para proceder de manera no anticipada.

Estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción: Esta clase de

estrategia se conforma por todas esas respuestas personales que no solucionan esa dificultad en sí mismo, sin embargo, sentir una sensación de tranquilidad en el instante riesgo o intimidación.

Tienen como propósito disminuir o gestionar la intranquilidad emocional vinculado o generado por la circunstancia. El sujeto persigue un reajuste y reordenamiento de los efectos emocionales activados por la existencia de una circunstancia estresante. En caso de que no funcione o no sea suficiente esta primera propuesta, se tratará de reducir el efecto sobre el individuo.

Estas estrategias enfocadas en las emociones vienen a incluir muchas clasificaciones:

- La reinterpretación positiva y crecimiento, se trata de ocuparse de manera especial del estrés emocional, entonces a través de este análisis se podría instituir una operación que estrese menos.

- La liberación cognitiva, se trata de actos que se puede realizar antes de la liberación, mediante un grupo de acciones para que no distraigamos y no pensemos en la conducta que se interfiere con los que nos estresa.

- La negación, trata de no tomar en cuenta a lo que nos estresa, en ciertos casos disminuye el estrés.

Esta estrategia se refleja en el esfuerzo para manejar, resolver y controlar las situaciones estresantes que tiene en el medio en la que labora. Poseer autocontrol del problema puede tener un efecto positivo para el desempeño laboral.

Este tipo de estrategia tiende a estar centrado en una emoción; refleja los intentos para evitar pensar o enfrentarse a la situación estresante, tener pensamientos positivos y afectivos, para poder desenvolverse en un ambiente laboral manejable, estable y libre de actividades estresantes. Y así lograr un trabajo eficaz y tener un equilibrio de salud efectivo.

Objetivo principal de las estrategias de afrontamiento

Su básica misión es incrementar o reducir las exigencias de la vida y de lo que nos ocasiona el estrés, su efectividad se mantendrá en la labor del evento y los análisis continuos y del recurso de afrontamiento personal.¹⁸

Por otra parte, se puede mencionar que el afrontamiento podría disponer de tres objetivos u funciones:

- Borrar o transformar la procedencia de estrés con replicas activas, así como directas.
- Modificar la significancia psicológica que se le otorga a un acontecimiento contrastando su temperamento problemático.
- Preservar soportables los resultados emocionales que ocasiona el estrés.

El personal de enfermería que utilizan de forma usual las estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y la satisfacción de emociones y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico, físico y ambiental. Es importante implementar estas estrategias en este grupo de profesionales para disminuir el porcentaje de estrés que se observa en los diferentes centros de trabajo, para tener personal con un estado de salud física y mental saludable, y así puedan brindar el servicio con calidez y calidad a los usuarios que cada día los requieran.

2.2.- Estudios Previos

A continuación, se presentan algunos estudios relacionados al tema de investigación:

Estudios Nacionales

Martines J, Huatuco A. (2020), en su investigación: Factores que intervienen en el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro Quirúrgico Hospital Militar Central; tuvieron como objetivo principal determinar los factores que intervinieron en el estrés laboral; su metodología que emplearon fue descriptivo, correlacional, no experimental, corte transversal; la población estuvo conformada por ³⁴ profesionales de enfermería; el instrumento aplicado fue un cuestionario. Su resultado que alcanzaron demostró que el 44.1% de los factores tuvieron una relación de estrés baja en los factores laborales el 52.9% creen que existió una influencia regular, un 17.6% opinaron que tuvieron una alta influencia y 29.4% piensan que se halla un grado bajo de componentes laborales. En su conclusión se evidencio que existió una relación entre las variables de estudio.⁹

En el presente estudio se realizó con 34 profesionales que pertenecían a un centro quirúrgico del hospital Militar Central en donde se evidencio que los factores laborales afectaban produciendo estrés de manera regular, siendo así que estos pueden desencadenarse en efectos negativos en la salud. Así mismo refieren tener alta influencia de estrés en el desarrollo de sus actividades, siendo este grupo el más vulnerable y a su vez el grupo que presenta algunos signos y síntomas de algunas enfermedades a consecuencia del estrés causando un desequilibrio físico y mental preocupante.

Villagaray V. (2019), realizó una investigación titulada: Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos pediátricos de un hospital nacional de Ayacucho 2019; se planteó un objetivo primordial poder hacer una determinación sobre la relación que existió entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento del personal de enfermería; tuvo como metodología un enfoque cuantitativo, correlacional, transversal; la muestra estuvo integrada por 35 miembros del personal de

enfermería; la recolección de datos fue a través de la escala de estrés laboral de Siegrist, y del inventario de estrategias de afrontamiento (De Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal). Los resultados permitieron tener en conocimiento la relación entre lo que viene hacer un nivel laboral en sus establecidas dimensiones (estrategias de afrontamiento, por recompensa, por esfuerzo y por implicación con las estrategias de afrontamiento). Se concluye señalando que se exhibió que existe una vinculación entre las variables de estudio.¹⁰

Se observó al personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos pediátricos del hospital nacional de Ayacucho, en donde se presentaron varias dimensiones de estrategias de afrontamiento, en donde esta se ve relacionado significativamente al estrés laboral, siendo así que a una mejor estrategia de afrontamiento reducirá el estrés laboral, ya que la unidad de cuidados intensivos es un área de pacientes críticos que tienen que ser vigilados continuamente causando estrés en el personal de turno, a través de las estrategias se ven resultados beneficiosos e importantes tanto para el personal de salud y al paciente de cuidados intensivos.

Huallpa M, Ortíz L. (2019), ejecutó un análisis que lleva por título: Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el profesional de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del hospital Honorio Delgado y Clínica San Juan de Dios Arequipa 2019; tuvieron como objetivo principal hacer una determinación de la relación que existió entre el nivel de estrés laboral y las estrategias de afrontamiento del profesional de enfermería; su método que se empleó fue descriptivo, corte transversal, correlacional; la población en estudio estuvo conformada por 26 enfermeras; para la recolección de datos se utilizó la escala "NURSING STRESS SCALE" (N.S.S) y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI). Los resultados que se obtuvieron demostraron que, el personal que labora en los dos establecimientos de salud presentó escasos niveles de estrés laboral y en cuanto a la relación de la segunda variable presentaron un medio nivel esto indicó que es debido a que ellos utilizaron el análisis lógico, búsqueda de apoyo etc. Planteando así su conclusión que efectivamente si existió una relación significativamente entre las ambas variables con el método que se empleó saliendo así un resultado de Chi cuadrada de (0.013).¹¹

En la presente investigación se puede apreciar que en los dos establecimientos que se ejecutó, se presentó un escaso nivel de estrés esto puede deberse a un adecuado nivel de estrategias de afrontamiento y el pensamiento lógico del personal de salud. Estos resultados son importantes porque se ve que trabajan en manejar el estrés, y no permiten que este problema incida en cada uno de ellos evitando afectar su salud física y mental como en otros hospitales a nivel nacional e internacional, ya que es un problema constante en los centros de salud de muchos países y un problema de salud pública.

Jinez R. (2019), realizó una investigación titulada: Nivel de estrés laboral en profesionales de enfermería del Hospital III ESSALUD Puno 2019; su objetivo principal fue determinar el nivel de estrés laboral en profesionales de enfermería; el método que empleo fue descriptivo, no experimental, corte transversal; se trabajó con una muestra de 31 profesionales; para la recolección de datos se aplicó el Inventario de Maslach. Su resultado que obtuvo fue que el 46.24% evidenció un grado medio de estrés laboral, entre tanto que el 8.60% evidencia un grado alto; de igual manera con relación al agotamiento emocional el 64.52% de expertos en enfermería evidencian un grado bajo; en la despersonalización el 51.61% evidencian estrés laboral; finalmente en la realización personal el 64.52% evidencia un grado medio y alto. Llegando a la conclusión de que la gran parte de las personas en el área de enfermería exponen un medio nivel de estrés laboral.⁴

Se evidenció un nivel de estrés moderado, dentro de ello se presentó el agotamiento emocional y la despersonalización, esto puede afectar negativamente en el desempeño laboral en dicho establecimiento y en mínima incidencia se presentó un nivel de estrés alto, que presentan un estrés alto, permitiéndonos pensar que en todo establecimiento existe estrés en poca medida a diferencia de otros establecimientos, lo ideal sería que no existiera estrés laboral para que se pueda trabajar confortablemente.

Estudios Internacionales

Saltos D. (2017), realizo un estudio titulado: Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en médicos del Ministerio de Salud Pública pertenecientes al Distrito 09D05 del Guayas, 2017; tuvo como objetivo primordial de su estudio relacionar el nivel de estrés laboral con las estrategias de afrontamiento utilizadas en médicos. Su metodología empleada fue cuantitativo, no experimental, transversal, correlacional; la muestra estuvo conformada por 52 médicos; la recolección fue a través de un Inventario de estrés para profesionales de la Salud de Wolfgang (IEPS) y la adaptación española del Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI). Entre los resultados se demostró que, el 28.8% revelo estrés mínimo; 61.5% fue moderado, finalmente el 9.5% alto. Mientras que en las estrategias de afrontamiento, las que se emplearon se adaptan al aprovechamiento de la resolución de problemas, la denominada reestructuración que es cognitiva y el tan anhelado apoyo social, entre tanto las estrategias que se emplearon de manera escasa fue la retirada social y autocrítica. Por lo cual se concluyó que, la correlación fue significativa entre el pensamiento desiderativo, las estrategias de autocrítica, niveles de estrés y la retirada social.⁶

Las estrategias más usuales utilizadas en el estudio son las de resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y el apoyo social, se observó también que en mayor incidencia se encontró al estrés moderado a diferencia del estrés mínimo y el estrés alto. Finalmente se concluye que la relación fue significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés laboral en médicos del Ministerio de Salud Pública, estos resultados son muy útiles para realizar comparaciones y a su vez nos brinda soporte para con los resultados que se obtendrán.

Álvarez G. (2017), realizo un estudio titulada: Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería del hospital del instituto ecuatoriano de seguridad social IESS, Santo Domingo de los Tsáchilas, 2017; tuvo como objetivo implementar estrategias que permitan disminuir el estrés laboral en el personal de enfermería; cuya metodología es descriptiva con un enfoque cualitativo; trabajando con una muestra de 130 personas; para la

recolección de información se utilizó un formato de encuesta. Como resultados se manifestó que los colaboradores que trabajan en los distintos servicios de esta instalación sanitaria, señalan experimentar dificultades para dormir, percepción de agotamiento extremo o desgaste, o en algunos casos no tienen ganas de comer o presentan dolores estomacales; las cuales vienen hacer situaciones vinculadas con el estrés laboral. Por lo que se concluye que el estrés en el trabajo podría incidir de manera negativa en la vitalidad de los colaboradores enfermería, en su entorno familiar y social.⁷

Se puede persuadir que a mayores y mejores estrategias de afrontamiento se reducirá el estrés laboral en el personal de enfermería, ya que este puede afectar en su vida personal y puede haberse influenciada en el desempeño laboral, según se ve en los resultados el estrés incide de manera negativa en la vitalidad, en lo familiar y social de cada personal de enfermería, se refiere un conjunto de signos y síntomas que evita que lleven una vida normal como son la falta de apetito, dolores, estomacales, los cuales conllevarían a causar diferentes enfermedades. Al parecer esto se debería a la carga laboral que realizan en su centro de trabajo.

Aldrete M. (2017), en su estudio: Estrés y salud en enfermería de una unidad de tercer nivel de atención; tuvo como objetivo de determinar manifestaciones de estrés y salud en enfermería; para ello se trabajó con una metodología de tipo observacional, analítico; la muestra estuvo constituido por el personal de 21 servicios, siendo 162 el total de participantes; 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. Como resultados se manifestó que los indicativos más comunes que presenta el estrés fueron: ácido estomacal, problemas para dormir y el despertarse en horas de madrugada. Concluyeron señalando que, los que trabajan en el turno de la noche suelen tener tres veces con más frecuencia estrés y que 1 de cada 3 sujetos sufre de estrés y suelen tener problemas en su salud.⁸

Se trabajó con 21 servicios en donde se realizó una entrevista en donde se evidenciaron que en el personal de enfermería de turno nocturno del nosocomio presentó una carga de estrés laboral severo puesto que estas presentan síntomas perjudiciales para su salud, como son insomnio, inicios de gastritis entre otros síntomas e inicios de enfermedades que pueden conllevar al deterioro de su salud física y mental. Realmente son preocupante los resultados obtenidos, ya que el trabajo nocturno está afectando el bienestar del personal de enfermería provocando así un problema más de salud pública a nivel mundial.

2.3 Marco conceptual

Estrés: Es una réplica física no singular a todo tipo de exigencias o también demandas, comprendidas como gratos o desagradables.¹²

Estrés laboral: Es una respuesta física y emocional desagradable, que sucede cuando los requerimientos del trabajo constituyen una demanda, para la cual los laborales de salud no disponen de las aptitudes y elementos bastantes, repercutiendo en su salud corporal, psicológica y en algunos casos ocupacional.¹⁴

Ansiedad: Viene hacer un sentimiento que toda la humanidad ha padecido en cierto instante y que colabora a que el organismo se prepare para ejercitar cierto elemento importante.²³

Depresión: Es una alteración de la cabeza muy común, que se califica por la existencia de dolor, ausencia de estar interesados o de querer sentir placer, sensaciones de responsabilidad, remordimiento o carencia de autoestima, disturbios a la hora de dormir sueño o a la hora de comer, percepción de estas siempre cansados.²³

Afrontamiento: Agrupación de iniciativas de conducta y cognición que ejecuta el sujeto para enfrentarse a las circunstancias que estresan, así como para disminuir la situación de malestar que genera el estrés.²⁴

Distrés: Constituye a un estrés negativo para el cuerpo, siendo el que genera en el momento en que una situación estresante se enfrenta a la capacidad de afrontamiento del sujeto.¹⁷

Enfermera: Es el individuo que ejerce su labor cuidando a los demás sujetos de modo personal y también si es necesario de modo intensivo, ya sea la misma institución sanitaria o como también como en su hogar.²⁵

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1.- Formulación de Hipótesis

3.1.1.- Hipótesis General

Existe relación significativa entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

3.1.2.- Hipótesis Específicas

Existe relación significativa entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Existe relación significativa entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Existe relación significativa entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

3.2.- Identificación de Variables

3.2.1.- Clasificación de Variables

Variable 1: Estrés laboral

Variable 2: Estrategias de afrontamiento

3.2.2.- Definición Conceptual de variables

Variable 1: Estrés laboral

Es un proceso en el que se promueve la convicción del colaborador, que no se siente acorde a las labores cotidianas correspondientes al puesto, propiciando sentimientos de miedo, fracaso y molestia lo que disminuye la proactividad y algunas veces enfermedades.¹²

Variable 2: Estrategias de afrontamiento

Son aquellas maneras que permiten sobrellevar las circunstancias estresantes de forma más beneficiosa, lo que asentirá donde no se experimenten en mayor medida los síntomas, al momento de ostentar un estresor.²⁰

3.2.3.- Operacionalización de las variables:

Variable	Dimensiones	Indicadores
Estrés laboral	Estrés en el ambiente físico	-Carga de trabajo
	Estrés en el ambiente psicológico	-Muerte y sufrimiento -Preparación insuficiente -Falta de apoyo -Incertidumbre en el tratamiento
	Estrés en el ambiente social	-Problemas con los médicos -Problemas con otros miembros del equipo de enfermería
Estrategias de afrontamiento	Estrategias de afrontamiento dirigidos al problema	-Resolución de problemas -Análisis lógico -Búsqueda de orientación y apoyo -Revaloración positiva
	Estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción	-Evitación cognitiva -Aceptación o resignación -Búsqueda de gratificaciones -Descarga emocional

CAPÍTULO IV METODOLOGÍA

4.1.- Tipo y nivel de Investigación

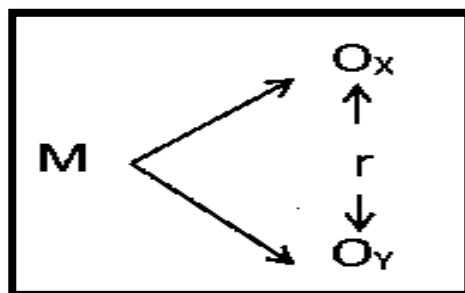
Tipo: La investigación es de tipo básica, transversal; ya que se llevó con fines prácticos de manera inmediata, teniendo como propósito el acrecentar los saberes fundamentales de la realidad

Nivel: Hernández, et. al. (2014) refiere que el nivel de investigación es aplicativo ya que busca solucionar un hecho social de una manera práctica generando el conocimiento necesario para la resolución de la problemática.

4.2.- Descripción del Método y Diseño

Método: Es transversal, puesto que se recogerán en un instante determinado, cuyo propósito es describir las variables y su interrelación.²⁶

Diseño: El diseño fue no experimental, descriptivo correlacional; de modo que se recolecto datos en un determinado tiempo sin intervenir en el ambiente en que se encuentran las variables.²⁶. En este sentido responderá al siguiente esquema:



Donde:

M = Muestra (Enfermeras)

Ox = Estrés laboral

Oy = Estrategias de afrontamiento

r = Relación

4.3.- Población y Muestra

Población: Es toda agrupación todos aquellos sujetos (u cosas) que posean peculiaridad común notoria.²⁷

La población estuvo compuesta por 200 profesionales de enfermería en el hospital san juan de Lurigancho 2021

Muestra: Es la representación de una agrupación del que se reúne documentación.²⁸

Para establecer la muestra se aplicó la fórmula de poblaciones finitas, tal como se detalla a continuación:

$$n = \frac{N.Z^2.p.q}{e^2.(N-1) + Z^2.p.q}$$

Dónde:

n: Es el tamaño de la muestra

N: Es el tamaño de la población.

Z: Es el nivel de confianza (1.96), es decir, 95% de confianza)

e: Es la precisión o el error (5% de error)

p: Probabilidad de éxito (0.5)

q: Probabilidad de fracaso (0.5)

Cálculo de la muestra:

N = 200

Z = 1,96 (95% de confianza)

e = 0,05 (5% de error)

p = 0.5

q = 0.5

Reemplazando los valores:

$$\frac{200(1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)}{(0.05)^2 \times (134 - 1) + (1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)}$$

n=150

La muestra quedó constituida por 150 profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Criterios de inclusión

- Profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho.
- Profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021 que acepte voluntariamente participar en el estudio y que firme el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Profesionales de enfermería ausente debido a licencias (enfermedad o vacaciones).
- Profesionales de enfermería que no hayan brindado consentimiento informado.

Muestreo

El muestreo utilizado fue el probabilístico. De forma que la población, en los todos los datos posea la misma posibilidad de ser seleccionados.

4.4.- Consideraciones Éticas.

Principio de Autonomía. - Se pidió el consentimiento informado al personal de enfermería y se respetó su decisión de participar. Asimismo, se mantuvo la confiabilidad absoluta de los datos e información recabada.

Principio de beneficencia: La investigación permitió conocer la realidad en la que el personal de enfermería desarrolla el manejo de residuos sólidos y como esto se relaciona con el riesgo laboral en el Hospital investigado.

Principio de no maleficencia: Es el respeto hacia la condición física y situación emocional evitando causar daño alguno por lo que se busca un lugar adecuado

para realizar la encuesta, guardando los resultados con total discreción y respetando la confianza del encuestado. Asimismo, como toda investigación social la búsqueda implica el aporta la solución del problema, no se busca dañara los participantes ni a la institución donde se desarrolla los hechos.

Principio de justicia: En el marco de la atención de salud, se refiere generalmente a lo que los filósofos denominan "justicia distributiva", es decir, la distribución equitativa de bienes escasos en una comunidad. Justicia significa, a fin de cuentas, dar a cada quien lo suyo, lo merecido, lo propio, lo necesario, y en este estudio se les atendió de manera equitativa a todos las participantes.

CAPÍTULO V

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

5.1.- Técnicas e Instrumentos

5.1.1. Técnica

Dentro de las técnicas utilizadas se empleó la siguiente:

Encuesta: Es una de las técnicas, que faculta conseguir los datos, además es un interrogatorio por medio de escritos o palabras que son realizados a los individuos, con la razón de adquirir información necesaria.²⁹.

5.1.2 Instrumento

Los instrumentos considerados fueron los siguientes:

Escala “NURSING STRESS SCALE” (N.S.S) para el estrés laboral: Este instrumento tuvo por objetivo evaluar el estrés laboral del personal de la enfermera; teniendo un total de 34 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Ambiente físico, ambiente psicológico y ambiente social. Se anexa la ficha técnica del mismo:

Ficha técnica del instrumento.

Nombre del instrumento	del Escala “Nursing Stress Scale” (N.S.S.)
Autor(a):	Pamela Gray Toft & James G. Anderson
Adaptado	Huallpa y Ortiz (2019)
Objetivo del estudio:	Estrés laboral
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual /Colectiva
Duración:	15 a 20 minutos
Muestra:	150 participantes
Dimensiones:	Ambiente físico Ambiente psicológico Ambiente social.
Escala valorativa:	- Nunca - Algunas veces

- Frecuentemente
- Muy frecuentemente
Confiabilidad 0.79 a 0.89 de Alfa de Cronbach.

Inventario de respuestas de afrontamiento (CRI): Este instrumento tuvo por objetivo evaluar las estrategias de afrontamiento en las enfermeras; teniendo un total de 48 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Estrategias de afrontamiento dirigido al problema, estrategias de afrontamiento dirigido a la emoción. Se anexa la ficha técnica del mismo:

Ficha técnica del instrumento.

Nombre del instrumento del Inventario de respuestas de afrontamiento de Rudolf H. Moos.
Autor(a): Dra. Isabel María Mikulic
Adaptado: Huallpa y Ortiz (2019)
Objetivo del estudio: Estrategias de afrontamiento
Procedencia: Perú
Administración: Individual /Colectiva
Duración: 20 a 15 minutos
Muestra: 150 participantes
Dimensiones: -Estrategias de afrontamiento dirigido al problema.
-Estrategias de afrontamiento dirigido a la emoción.
Escala valorativa: - Nunca
- Una o dos veces
- Algunas veces
- Muchas veces
Confiabilidad 0.832 de Alfa de Cronbach

Al haber logrado tener el acopio de datos que se consiguieron mediante la aplicación de los cuestionarios de preguntas de forma anónima, se realizaron el debido procesamiento de datos con el uso del software office Excel de manera numérica, luego se procedió a mover la información y atiborrar la base de datos para luego aplicar la sumatoria en base a sus dimensiones de cada variable para aplicar la fórmula de acuerdo a los baremos que se tiene para cada variable y dimensión luego se hizo se manejó el IBM SPSS Statistics 26 para poder demostrar de manera descriptiva los resultados y dando las

respuestas a la correlación del estudio de las variables estrés laboral y estrategias de afrontamiento, por medio del estadístico de correlación de Rho de Spearman.

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

Se solicitó a la decanatura del programa académico de Enfermería una carta de presentación dirigida al director del Hospital San Juan de Lurigancho, obtenida la carta de presentación, esta se hizo presente a la oficina de capacitación del hospital en mención. Se obtuvo la autorización para la ejecución de la tesis. Se coordinó con la jefatura del departamento de enfermería responsable, con el fin de dar a conocer los objetivos de la investigación; solicitando el permiso para entrevistar a las enfermeras que se encuentra trabajando en dicho hospital.

CAPÍTULO VI
RESULTADOS, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

6.1.- Presentación, análisis e interpretación de datos

Presentación de Resultados

Tabla 1.

Datos sociodemográficos

Características	N = 150	%
Según edad		
21 a 30 años	24	16%
31 a 40 años	70	47%
41 a 50 años	17	11%
Mayores de 51 años	39	26%
Según sexo		
Femenino	148	99%
Masculino	2	1%
Estado civil		
Soltero (a)	65	43%
Casado	49	33%
Conviviente	32	21%
Viuda	4	3%
Años de servicio		
1 a 10 años de servicio	89	59%
11 a 20 años de servicio	19	13%
21 a 30 años de servicio	18	12%
31 a 40 años de servicio	24	16%
Labora en otra Institución		
Si labora	137	91%
No labora	13	9%
Total	150	100%

Fuente: Data de resultados

Tabla 2.

Estrés laboral en los profesionales de enfermería en el hospital san juan de Lurigancho 2021.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mediano	127	84.7%
Nivel excesivo	23	15.3%
Total	150	100.0%

Fuente: Data de resultados

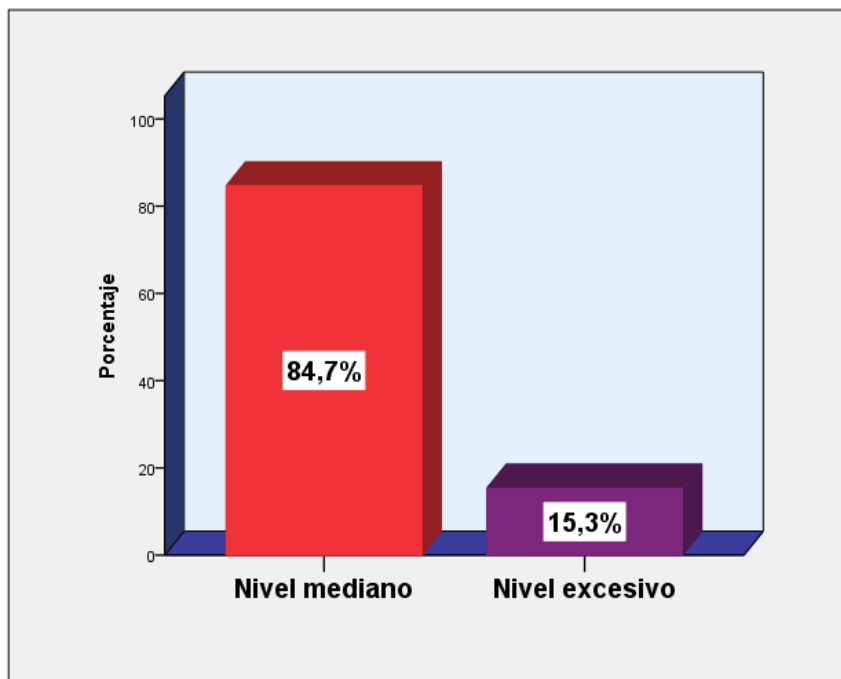


Figura 1. Estrés laboral en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Tabla 3.

Ambiente físico en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mediano	101	67.3%
Nivel excesivo	49	32.7%
Total	150	100.0%

Fuente: Data de resultados

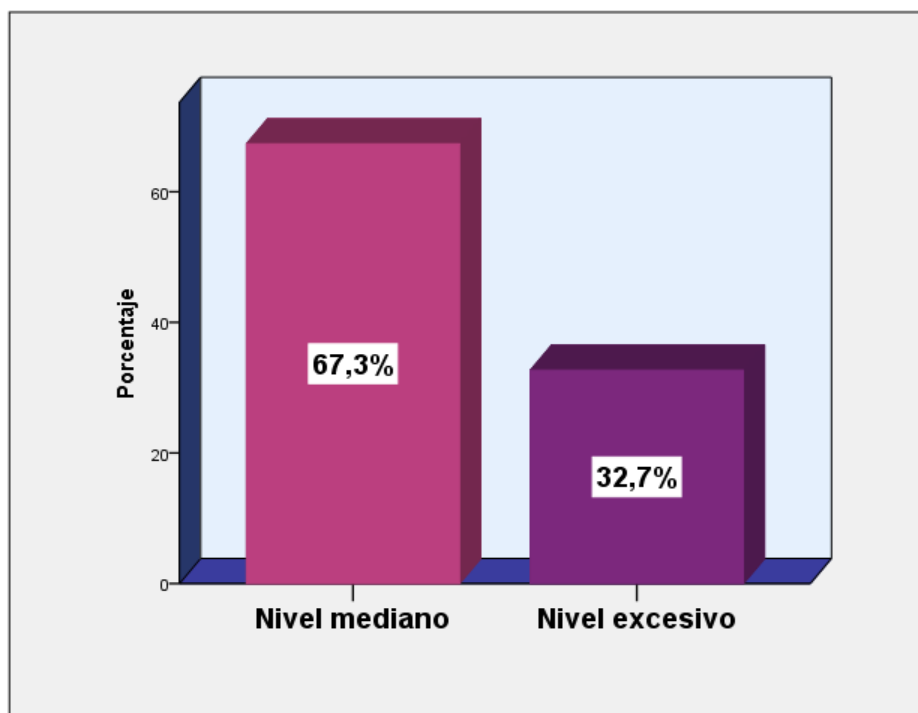


Figura 2. Ambiente físico en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Tabla 4.

Ambiente psicológico en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Nivel mediano	119	79.3%
Nivel excesivo	31	20.7%
Total	150	100.0%

Fuente: Data de resultados

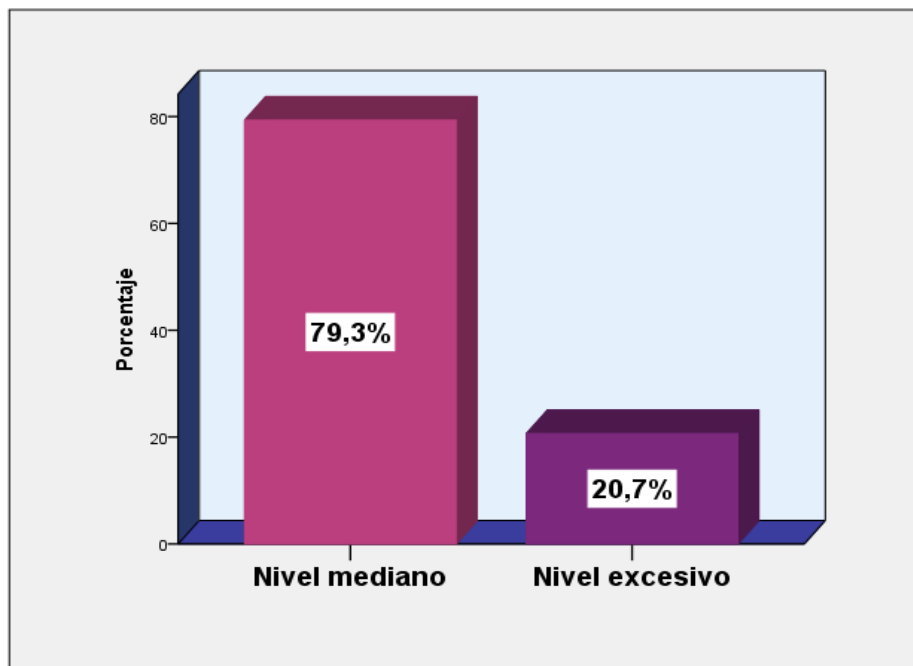


Figura 3. Ambiente psicológico en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Tabla 5.

Ambiente social en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Nivel escaso	1	0.7%
Nivel mediano	131	87.3%
Nivel excesivo	18	12.0%
Total	150	100.0%

Fuente: Data de resultados

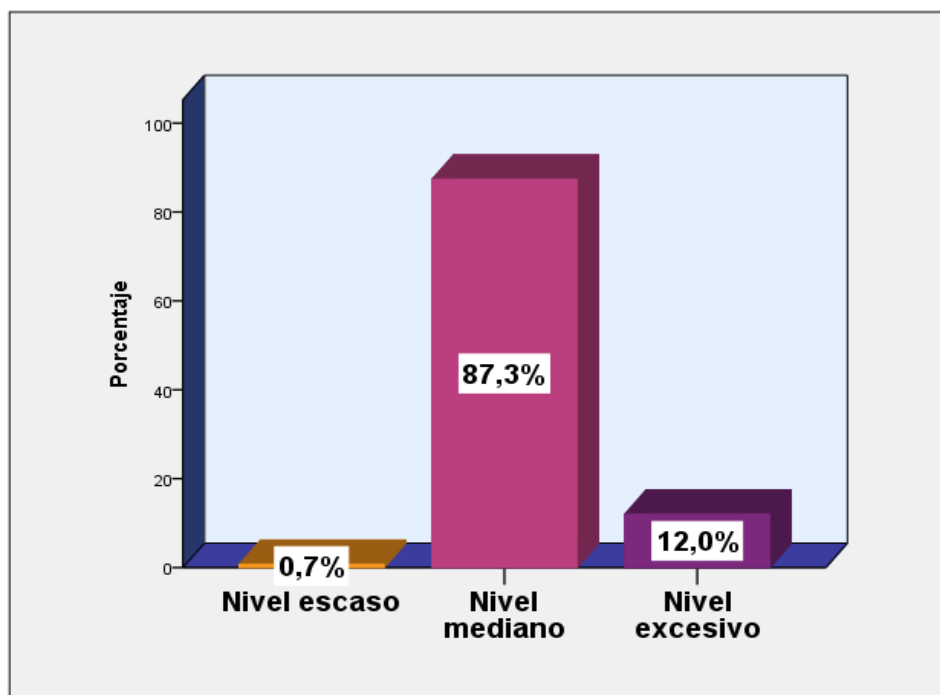


Figura 4. Ambiente social en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Tabla 6:

Estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Estrategias de afrontamiento	Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%
Análisis lógico	10	7%	3	2%	13	9%
Revaloración positiva	4	3%	16	10%	20	13%
Apoyo y orientación	12	8%	7	5%	19	13%
Resolución de problemas	7	5%	15	10%	22	15%
Evitación cognitiva	16	10%	8	5%	24	15%
Aceptación o resignación	6	4%	17	11%	23	15%
Gratificaciones alternativas	3	2%	10	7%	13	9%
Descarga emocional	4	3%	12	8%	16	11%
Total	62	42%	88	58%	150	100%

Fuente: Data de resultados

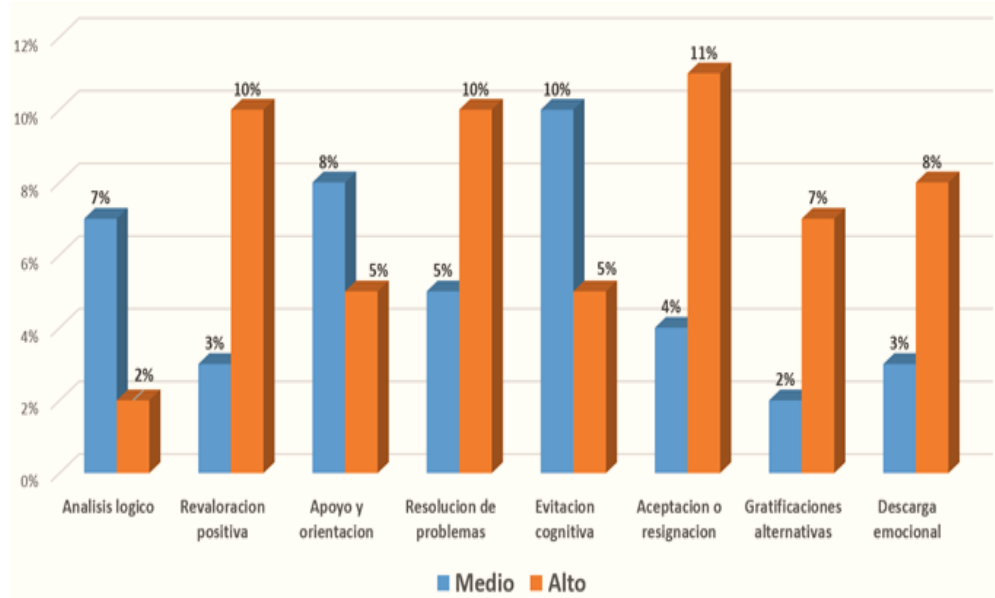


Figura 5. Estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Tabla 7.

Estilos de afrontamiento dirigidos al problema en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Estrategias de afrontamiento	Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%
Análisis lógico	10	7%	2	1%	12	8%
Revaloración positiva	6	4%	11	7%	17	11%
Apoyo y orientación	15	11%	5	3%	20	14%
Resolución de problemas	5	3%	13	9%	18	12%
Evitación cognitiva	18	12%	8	5%	26	17%
Aceptación o resignación	8	5%	17	11%	25	16%
Gratificaciones alternativas	4	3%	11	7%	15	10%
Descarga emocional	3	2%	14	10%	17	12%
Total	69	47%	81	53%	150	100%

Fuente: Data de resultados

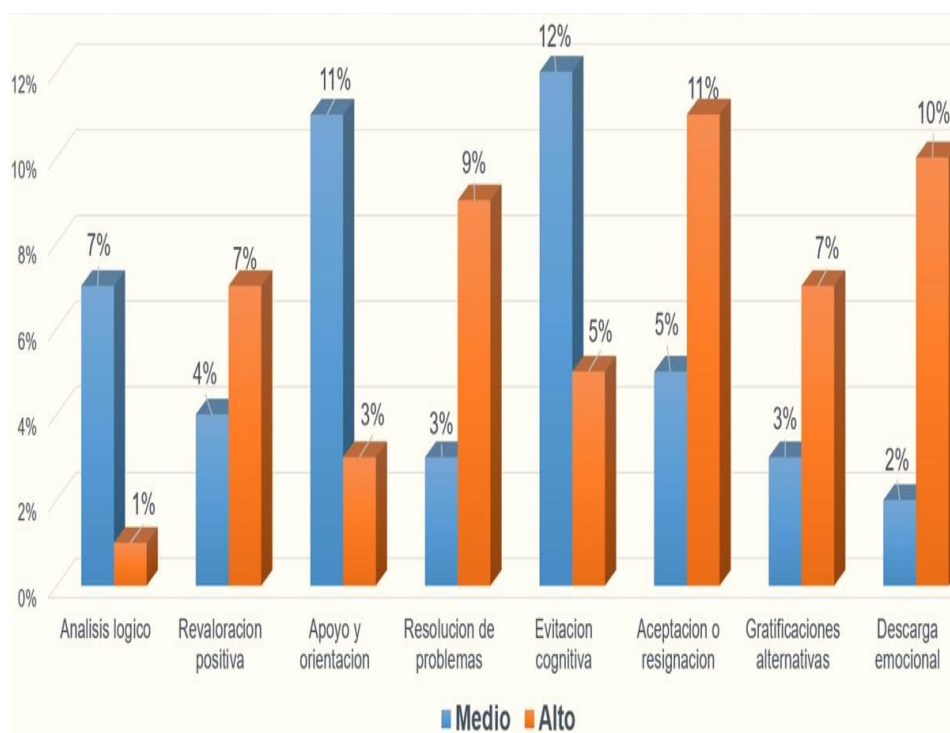


Figura 6: Estilos de afrontamiento dirigidos al problema en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Tabla 8.

Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

Estrategias de afrontamiento	Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%
Análisis lógico	13	9%	3	2%	16	11%
Revaloración positiva	4	3%	14	9%	18	12%
Apoyo y orientación	15	10%	7	5%	22	15%
Resolución de problemas	7	5%	15	10%	22	15%
Evitación cognitiva	17	11%	8	5%	25	16%
Aceptación o resignación	6	4%	13	9%	19	13%
Gratificaciones alternativas	3	2%	11	6%	14	8%
Descarga emocional	4	3%	10	7%	14	10%
Total	69	47%	81	53%	150	100%

Fuente: Data de resultados

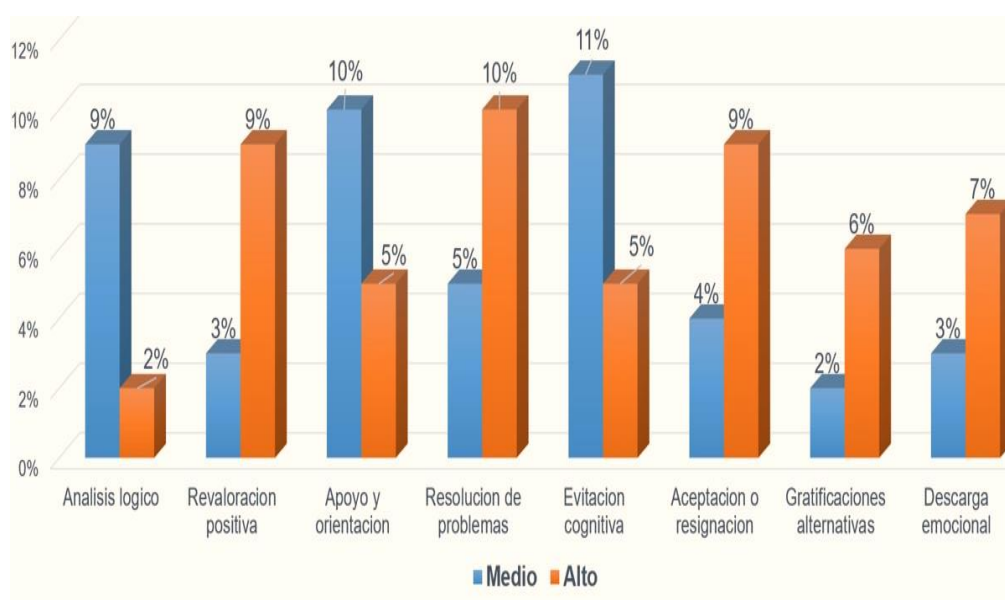


Figura 7. Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021

6.2 Interpretación de los resultados

En la tabla 2 y figura 1; se puede observar que 127 sujetos que representa el 84.7% poseen un nivel mediano de estrés laboral ya que no se encuentran al nivel de las labores cotidianas apropiadas a su era de trabajo, generando en ellos sentimientos de miedo, ansiedad frustración e ira, seguidamente 23 sujetos que representa el 15.3% señalan que se hallan en un nivel excesivo de estrés laboral.

En la tabla 3 y figura 2; se puede observar que 101 que representa el 67.3% señalan que se encuentran en un nivel mediano de estrés en el ambiente físico porque tiene de vez en cuando suelen tener un incremento de tensión muscular o alteraciones en el sueño, seguidamente 49 sujetos que representa el 32.7%, manifiestan que se encuentran en un nivel excesivo de este tipo de estrés, porque todas estas situaciones que viven está provocando repercusiones negativas para su vida, como molestias digestivas, hipertensión arterial, fatiga y demás.

En la tabla 4 y figura 3; se puede observar que 119 encuestados los cuales representa el 79.3% indicaron que el ámbito psicológico se halla en un nivel mediano, que en ocasiones perciben perturbaciones emocionales, sin embargo 31 sujetos que representa el 20.7% se hallan en un nivel excesivo en este ambiente, ya que suelen manifestar trastornos cognitivos y transformaciones bruscas en la actitud.

En la tabla 5 y figura 4; se observa que solo 1 sujeto que representa un 0.7% del 100% de la encuesta señala que se halla en un nivel escaso de estrés en el ambiente social, seguidamente 131 sujetos que representa el 87.3% indican que se encuentran en un nivel mediano de estrés, ya que a veces suelen alejarse un poco de las relaciones laborales, por otro lado 18 encuestados que representa el 12.0% señalan que se hallan en un nivel excesivo ya que señalan que ya no existen vinculaciones labores y muchas comportamiento incide

de modo negativo en el clima organizacional de la entidad.

En la tabla 6 y figura 5; de la variable estrategias de afrontamiento, podemos observar que 10 sujetos que representa el 7% señalan que se encuentran en un nivel medio del análisis lógico ya que solo a veces logran pensar en distintas formas de solucionar la situación estresante. Por otro lado 16 individuos que representa el 10% manifiestan que se hallan en un nivel alto de la revaloración positiva. Seguidamente 15 personas que representan el 10% indican que se visualizan en un nivel alto de la resolución de problemas; 16 sujetos que representan el 10% señalan que se encuentran en un nivel medio de la evitación cognitiva; 17 encuestados que representan el 11% manifiestan que se visualizan en un nivel alto de la aceptación o resignación; 10 personas que representan el 7% indican que se encuentran en un nivel alto de gratificaciones alternativas; 12 individuos que representa el 8% señalan que se hallan en un nivel alto de descarga emocional.

De acuerdo a la tabla 7 figura 6, se puede observar que en la dimensión estilos de afrontamiento dirigidos al problema en las enfermeras del Hospital, 10 que representa el 7% señalan que tienen un nivel medio de análisis lógico, 11 que representa el 7% señalan que poseen un nivel alto de revaloración positiva, 15 que representa el 11% se encuentran en un nivel medio de apoyo y orientación, 13 que representa el 9% se hallan en un nivel alto de resolución de problemas, 18 que representa el 12% se encuentran en un nivel medio de evitación cognitiva, 17 que representa el 11% se encuentran en un nivel alto de aceptación o resignación, 11 que representa el 7% indican que se hallan en un nivel alto de gratificaciones, finalmente 14 que representa el 10% señalan que se hallan en un nivel alto de descargas emocionales.

Finalmente en la tabla 8 y la figura 7; se puede observar que en la dimensión estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción en las

enfermeras, se puede observar que 13 que representa el 9% se hallan en un nivel medio de análisis lógico, 14 que representa el 9% se hallan en un nivel alto de revaloración positiva, 15 que representa el 10% se hallan en un nivel medio de apoyo y orientación, 15 que representa el 10% manifiestan que se hallan en un nivel alto de resolución de problemas, 17 que representa el 11% señalan que se hallan un nivel medio de evitación cognitiva, 13 que representa el 9% señalan que se hallan en un nivel alto de aceptación o resignación, 11 que representa el 6% indican que se hallan en un nivel alto de gratificaciones alternativas, 10 que representa el 7% señalan que se encuentran en un nivel alto de descarga emocional.

6.3 Análisis descriptivo de los resultados

Se realizó el análisis de los estadísticos descriptivo de cada una de las variables, así como de sus dimensiones. Por otro lado, se realizó la prueba de normalidad de manera que se pudo establecer si se está frente a una distribución paramétrica o no paramétrica. Finalmente se ejecutó la prueba de hipótesis.

Tabla 9.

Estadísticos descriptivos de la variable estrés laboral y de sus dimensiones

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Dimensión ambiente físico	150	7	19	11.93	2.366
Dimensión ambiente psicológico	150	22	53	31.55	5.262
Dimensión ambiente social	150	10	31	16.81	3.843
Variable X Estrés laboral	150	41	103	60.29	9.418
N válido (por lista)	150				

Tabla 10.

Estadísticos descriptivos de la variable estrategias de afrontamiento y de sus dimensiones

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Dimensión estilos de afrontamiento dirigidos al problema	150	30	68	50.56	10.431
Dimensión estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción	150	40	110	68.47	15.902
Variable Y Estrategias de afrontamiento	150	73	177	119.03	24.648
N válido (por lista)	150				

Tabla 11.

Pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnov

		Estrés laboral	Ambiente físico	Ambiente psicológico	Ambiente social	Estrategias de afrontamiento	Estilos de afrontamiento dirigidos al problema	Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción
	N	150	150	150	150	150	150	150
Parámetros normales a,b	Media	60,29	11,93	31,55	16,81	119,03	50,56	68,47
	Desviación estándar	9,418	2,366	5,262	3,843	24,648	10,431	15,902
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,113	,161	,118	,197	,087	,074	,091
	Positivo	,113	,161	,118	,197	,067	,070	,091
	Negativo	-,063	-,108	-,078	-,092	-,087	-,074	-,082
Estadístico de prueba		,113	,161	,118	,197	,087	,074	,091
Sig. asintótica (bilateral)		,000c	,000c	,000c	,000c	,008c	,044c	,004c

Interpretación: Para la prueba de normalidad, se tuvo en cuenta la prueba de Kolmogórov-Smirnov, pues el tamaño de la muestra resulto ser mayor a 50 participantes, de acuerdo a los valores obtenidos estos resultan ser menores a 0.05, lo cual evidencia que se está frente a una distribución paramétrica, de manera que se aplicó la prueba de correlación de Rho de Spearman.

Contrastación de las hipótesis

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

H_a : Existe relación directa entre el manejo de residuos sólidos y el riesgo laboral del profesional de enfermería en el Hospital San Juan de Lurigancho 2019.

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe una relación significativa entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho.

2º: Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

3º: Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

		Estrés laboral	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,550**
	Estrés laboral Sig. (bilateral)	.	,000
	N	150	150
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento Coeficiente de correlación	,550**	1,000
	Estrés laboral Sig. (bilateral)	,000	.
	N	150	150

Interpretación:

Se evidenció que existe relación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho, con un valor de $p=0.000$, siendo menor a 0.05; así también la correlación de Rho de Spearman resulto ser de 0.500.

Hipótesis específica 1

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital san Juan de Lurigancho 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

2º: Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

3º: Estadígrafo de Prueba:

Coeficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Ambiente físico	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Ambiente físico	Coeficiente de correlación	1,000	,200**
		Sig. (bilateral)	.	,014
		N	150	150
	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,200**	1,000
		Sig. (bilateral)	,014	.
		N	150	150

Interpretación:

Se evidenció que existe relación significativa entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho, con un valor de $p=0.014$, siendo menor a 0.05; así también la correlación de Rho de Spearman resulto ser de 0.200.

Hipótesis específica 2

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

2º: Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

3º: Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Ambiente psicológico	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Ambiente psicológico	Coefficiente de correlación	1,000	,531**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,531**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

Interpretación:

Se evidenció que existe relación significativa entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho, con un valor de $p=0.000$, siendo menor a 0.05; así también la correlación de Rho de Spearman resulto ser de 0.531.

Hipótesis específica 3

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.

2º: Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

3º: Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Ambiente social	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Ambiente social	Coefficiente de correlación	1,000	,407**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,407**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

Interpretación:

Se evidenció que existe relación significativa entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho, con un valor de $p=0.000$, siendo menor a 0.05; así también la correlación de Rho de Spearman resulto ser de 0.407.

6.2.- Discusión

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021. Del mismo modo se busca determinar la relación entre cada una de las dimensiones de la variable estrés laboral (estrés en el ambiente, estrés en el ambiente psicológico, estrés en el ambiente social), con la variable estrategias de afrontamiento.

La mayor limitante de la investigación es que solo tendrá un alcance en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho, dejando de lado a los demás profesionales de enfermería de todo el sector de salud.

Los cuestionarios utilizados en la siguiente investigación fueron, para la primera variable la Escala "Nursing Stress Scale" (N.S.S.) y para la segunda variable, el Inventario de respuestas de afrontamiento de Rudolf H. Moos, los cuales fueron validados. Luego de una prueba piloto se calculó la confiabilidad con una Alfa de Cronbach de 0.837 para el cuestionario Escala "Nursing Stress Scale" (N.S.S.) y de 0.955 para el cuestionario Inventario de respuestas de afrontamiento de Rudolf H. Moos.

Seguidamente se ha logrado determinar la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021; habiéndose obtenido un valor de correlación 0,550.

En cuanto a la variable estrés laboral se logró observar que un 84.7% poseen un nivel mediano de estrés laboral ya que no se encuentran en las labores cotidianas apropiadas a su era de trabajo. No obstante Martines et al⁹ señalan que el 44.1% de los factores tuvieron una relación de estrés baja en los factores laborales y que el 52.9% creen que existió una influencia regular. Estos coinciden resultados consiguieron Saltos⁶ ya que el 61.5% alcanzaron un nivel medio o moderado de estrés laboral. En cuanto a la información teórica logra fundamentarse en la de Argur¹⁴ ya que señala que, es la rigidez o preocupación

que se origina cuando un sujeto piensa que una coyuntura laboral presentada, estaría por encima de sus aptitudes y sus elementos para afrontar.

En cuanto a la variable estrategias de afrontamiento se puede observar 10 sujetos que representa el 7% señalan que se encuentran en un nivel medio del análisis lógico ya que solo a veces logran pensar en distintas formas de solucionar la situación estresante. Por otro lado 16 individuos que representa el 10% manifiestan que se hallan en un nivel alto de la revaloración positiva. Seguidamente 15 personas que representan el 10% indican que se visualizan en un nivel alto de la resolución de problemas; 16 sujetos que representan el 10% señalan que se encuentran en un nivel medio de la evitación cognitiva; 17 encuestados que representan el 11% manifiestan que se visualizan en un nivel alto de la aceptación o resignación; 10 personas que representan el 7% indican que se encuentran en un nivel alto de gratificaciones alternativas; 12 individuos que representa el 8% señalan que se hallan en un nivel alto de descarga emocional. Algunas actividades son más tediosas que otras, y también influye el entorno laboral, con las personas que le toca trabajar, es decir, si se encuentra en un ambiente con personas estresantes, es muy probable que influya en el desempeño del trabajador, por no sentirse a gusto y presionado. A esto Saltos⁶ señala que, entre las estrategias de afrontamiento y el estrés laboral, los resultados son muy útiles para realizar comparaciones. No obstante, Álvarez⁷ señala que experimentar dificultades para dormir, percepción de agotamiento extremo o desgaste, o en algunos casos no tienen ganas de comer o presentan dolores estomacales; las cuales vienen hacer situaciones vinculadas con el estrés laboral. En cuanto a la información teórica logra fundamentarse en Hernández et al¹⁸, el cual señala que las estrategias utilizadas dependen de la combinación de múltiples factores dentro de ello están, los aspectos personales y sus experiencias individuales, por un lado, y por el otro, también esté ligado a las exigencias del medio ambiente con sus permanentes desafíos y presiones sociales.

6.3.- Conclusiones

- Primera:** Se ha logrado determinar que existe una relación significativa entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021; con un valor de significancia de $p=0.000$. Por otro lado, se obtuvo una correlación de Rho de Spearman de 0.550.
- Segunda:** Se ha logrado determinar que existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021; con un valor de significancia de $p=0.014$. Por otro lado, se obtuvo una correlación de Rho de Spearman de 0.200.
- Tercera:** Se ha logrado determinar que existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021; con un valor de significancia de $p=0.000$. Por otro lado, se obtuvo una correlación de Rho de Spearman de 0.531.
- Cuarta:** Se ha logrado determinar que existe una relación significativa entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021; con un valor de significancia de $p=0.000$. Por otro lado, se obtuvo una correlación de Rho de Spearman de 0.407.

6.4.- Recomendaciones

- Primera:** Al hospital San Juan de Lurigancho, que exista siempre un correcto clima laboral entre su personal, sin que haya problemas entre colegas o entre los demás miembros del equipo.
- Segunda:** A los directivos del hospital San Juan de Lurigancho en general buscar implementar mejores estrategias de afrontamiento en el personal de salud; esto se podría dar mediante un profesional en psicología, el cual podría brindar charlas informativas hacer de estrés en el ambiente físico y sobre la excesiva carga de trabajo.
- Tercera:** A los enfermeros del hospital San Juan de Lurigancho, apoyarse mutuamente en el trabajo ante una situación problemática, o cuando un compañero se halle sufriendo por alguna situación en el trabajo.
- Cuarta:** Continuar con las investigaciones acerca del estrés laboral a toda la colectividad estudiantil, ya que de esa manera se logrará amplificar los resultados y buscar mejores soluciones para combatir este mal silencioso, que poco a poco está abarcando en toda la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ticona J. El estrés y rendimiento laboral del personal administrativo distrital de Taraco, periodo 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en administración]. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano Puno; 2018. [Citado 01 de Marzo de 2021]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3704/Ticona_Mama_ni_Julia.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
2. Portero S. Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general del personal sanitario de urgencias 2019. [Tesis para optar el grado Doctora en Enfermería]. España: Universidad de Córdoba; 2019. [Citado el 18 de enero del 2021]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10396/18579>
3. Huaman R. Nivel de estrés y desempeño laboral del personal de enfermería del Hospital Rene Toche Groppo de la Provincia de Chíncha 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chíncha: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2018. [Citado el 30 de diciembre del 2020]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/230598606.pdf>
4. Jínez R. Nivel de estrés laboral en profesionales de enfermería del Hospital III ESSALUD Puno 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2020. [Citado el 30 de diciembre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13390>
5. Peña M; Gómez K. Estrés laboral y actitud de afrontamiento del profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital docente Clínico Quirúrgico Daniel Alcides Carrión, Huancayo 2017. [Tesis para optar el título de la segunda especialidad en enfermería: emergencias y desastres]. Callao: Universidad Nacional del Callao; 2018. [Citado el 30 de diciembre del 2020]. Disponible en: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/3098/Gomez%20y%20Pe%C3%B1a_TESIS2DA_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Saltos D. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en médicos del Ministerio de Salud Pública pertenecientes al Distrito 09D05 del Guayas, 2017. [Tesis para optar el título de licenciada en psicóloga]. Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2017. [Citado el 27 de diciembre del 2020].

Disponible en:
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/25775/1/TESIS%20SALTOS%20ATIENCIA%20DAYANA.pdf>

7. Álvarez G. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería del Hospital del Instituto Ecuatoriano de seguridad social IESS, Santo Domingo de los Tsáchilas, 2017. [Tesis para optar el grado académico de magister en gerencia de servicios de salud]. Ecuador: Universidad Regional Autónoma de los Andes Uniandes; 2017 [Citado el 27 de diciembre del 2020]. Disponible en:
<http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/7974>
8. Aldrete M. y et al. Estrés y salud en personal de enfermería de una unidad de tercer nivel de atención. Revista cubana de salud y trabajo; 2017.
9. Martines J, Huatuco A. Factores que intervienen en el estrés laboral en el personal de enfermería del Centro Quirúrgico. Hospital Militar Central. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2020. [Citado el 17 de diciembre del 2020]. Disponible en:
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/592>
10. Villagaray V. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos pediátricos de un Hospital Nacional de Ayacucho 2019. [Tesis para optar el título de la segunda especialidad en enfermería. Cuidados intensivos pediátrico]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2019. [Citado el 19 de diciembre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2702>
11. Huallpa M, Ortiz L. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el profesional de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Honorio Delgado y Clínica San Juan de Dios Arequipa 2019. [Tesis para optar el título de la segunda especialidad en enfermería: cuidados intensivos]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín 2019. [Citado el 30 de diciembre del 2020]. Disponible en:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10970>
12. Félix R, García C, Mercado S. El estrés en el entorno laboral: Revisión genérica desde la teoría. Cultura Científica y Tecnológica. [Internet]. 2018 [Citado el 03 de enero del 2021]; 15(64). Disponible en:
<http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481/2300>

13. Yslado R, Atoche R, Quispe M, Ruiz L, Medina J. Factores sociodemográficos intra y extraorganizativos relacionados con síndrome de quemarse por el trabajo en profesionales de salud de Hospitales. Ancash Perú. 2011. Revista de Investigación en Psicología. 2011; 14(2): 57-71.
14. Agurto F. Niveles de estrés en lo trabajadores del área administrativa de una clínica de Lima- Callao. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología]. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2017. [Citado el 20 de diciembre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1367>
15. Lahib A, Zarza J. Morbbing Burnout y estrés laboral: Guía para mejorar la salud y el bienestar emocional. 2nd ed. Brasil: Ediciones Diference; 2019.
16. Malvido A. cursosfemxa.es. [Internet]; 2019. [Citado el 18 de diciembre del 2020] Disponible en: <https://www.cursosfemxa.es/blog/consecuencias-estres-laboral>.
17. Sergio M. Estrés en la enfermería y sus consecuencias 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. España: Universidad de Cantabria; 2018. [Citado el 10 de enero del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14137/MiguezAbadS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Hernández E, Cerezo S, López G. Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. Mexico Enferm Inst Mex Seguro Soc. [Internet]. 2012 [Citado el 23 de diciembre del 2020]. 15(3). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim073h.pdf>
19. González I. Recursos de afrontamiento: Una aproximación a su clasificación importancia de su potenciación. Electrónica de Psicología Iztacala. [Internet] 2014 [citado el 10 de enero del 2021] 17(3).Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2014/epi143i.pdf>
20. Quispe Y, Ticona Z. Estrés laboral y estilos de vida en enfermeras (os) que laboran en los servicios de Hospitalización. Hospital Regional Honorio Delgado Arequipa, 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2015. [Citado el 10 de enero del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/375>

21. Vázquez C, Crespo M. Estrategias de afrontamiento. [Internet]. 2015. [Citado el 09 de enero del 2021]. Disponible en: http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
22. Colloredo C, Aparicio D, Moreno J. Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Red de revistas científicas de América Latina. [Internet]. 2013 [Citado el 20 de enero del 2021]; 1(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
23. Sierra J, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal Estar e Subjetividades. [Internet]. 2003 [Citado el 20 de diciembre del 2020]; 3(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
24. Afrontamiento. [Intranet]. España: Clínica Universidad de Navarra. 2020 [Consultado el 15 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/afrontamiento>
25. Consejo Internacional. El Consejo Internacional de Enfermeras es una federación de más de 130 asociaciones nacionales de enfermeras. [Internet]. 2020. [Acceso 25 de Enero de 2021]. Disponible en: <https://www.icn.ch/es/politica-de-enfermeria/definiciones>.
26. Hernández R, Fernández C, Batista P. Metodología de la investigación. 6ta ed. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana; 2014.
27. Pino R. Metodología de la investigación. 1st ed. Lima: San Marcos; 2018.
28. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc Graw Hill Education; 2018.
29. Charaja F. El MAPIC en la investigación científica Puno: Corporación Meru E.I.R.L.; 2019.

ANEXOS

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el Hospital San Juan de Lurigancho 2021”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p style="text-align: center;">PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>PE1. ¿Qué relación existe entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021?</p> <p>PE2. ¿Qué relación existe entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021?</p> <p>PE3. ¿Qué relación existe entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021?</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>OE1. Identificar la relación que existe entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.</p> <p>OE2. Identificar la relación que existe entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.</p> <p>OE3. Identificar la relación que existe entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.</p>	<p style="text-align: center;">HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe relación significativa entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>HE1. Existe relación significativa entre el estrés en el ambiente físico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.</p> <p>HE2. Existe relación significativa entre el estrés en el ambiente psicológico y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.</p> <p>HE3. Existe relación significativa entre el estrés en el ambiente social y las estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería en el hospital San Juan de Lurigancho 2021.</p>	<p>Variable X: Estrés laboral</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estrés en el ambiente físico -Estrés en el ambiente psicológico -Estrés en el ambiente social <p>Variable Y: Estrategias de afrontamiento</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estrategias de afrontamiento dirigido al problema -Estrategias de afrontamiento dirigido a la emoción 	<p>Tipo: Básica, transversal</p> <p>Diseño: No experimental descriptivo correlacional</p> <p>Población: 200 profesionales de enfermería</p> <p>Muestra: 150 profesionales de enfermería</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Escala “Nursing Stress Scale” (N.S.S.)</p> <p>Inventario de respuestas de afrontamiento de Rudolf H. Moos.</p>

ANEXO 02: Instrumentos de recolección de datos

Escala “NURSING STRESS SCALE” (N.S.S) para el estrés laboral

CÓDIGO:.....**FECHA:**.....

1. EDAD.....años cumplidos

2. SEXO:

Femenino Masculino

3. ESTADO CIVIL:

Soltera(o) Casada(o)

Divorciada(o) Conviviente

Viuda(o)

4. TIEMPO DE SERVICIO..... años cumplidos

5. LABORA EN OTRA INSTITUCIÓN

SI NO

Instrucciones: En el siguiente cuestionario, le presentamos una lista de situaciones que pueden darse comúnmente en una unidad hospitalaria. Estamos interesados en conocer con qué frecuencia estas situaciones han producido tensiones o estrés en su unidad. Tenga en cuenta que no nos referimos a la frecuencia en que se producen estas situaciones, sino a la frecuencia con que éstas han sido estresantes para Ud., en los últimos 6 meses. Sus respuestas serán estrictamente confidenciales. Por favor, marque con una X el número de la escala que mejor refleje la frecuencia con que Ud. cree que cada situación ha sido estresante para Ud.

Nunca	Alguna vez	Frecuentemente	Muy frecuentemente
1	2	3	4

Nº	AMBIENTE FÍSICO	1	2	3	4
1	No tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) del servicio.				
2	Pasar temporalmente a otros servicios por falta de personal.				
3	Realizar demasiadas tareas que no son de enfermería.				
4	No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente.				
5	No tener tiempo suficiente para realizar todas mis tareas de enfermería.				
6	Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.				

AMBIENTE PSICOLÓGICO					
Muerte y sufrimiento					
7	Realización de cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes.				
8	Escuchar o hablar con un paciente sobre su muerte cercana.				
9	Ante una situación desagradable se enoja con facilidad				
10	Muerte de un paciente con quien he llegado a tener una relación estrecha.				
11	Ver a un paciente sufrir.				
Preparación insuficiente					
12	Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.				
13	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente. No disponer de una contestación satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente.				
14	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente al paciente.				
15	No saber que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado clínico y tratamiento.				
16	No saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado.				
Falta de apoyo					
17	Interrupciones frecuentes en la realización de sus tareas.				
18	No tener ocasión para expresar a otros compañeros del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes. (Ej. Pacientes conflictivos, hostilidad, etc.).				
19	En el cambio de turno como Ud se ha sentido en el trabajo, seguro, amenazador, inseguro.				
Incertidumbre en el tratamiento					
20	Sentirse impotente en el caso de un paciente que no mejora.				
21	Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.				
22	Recibir información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.				
23	Tomar una decisión sobre un paciente cuando el medico no está disponible.				
AMBIENTE SOCIAL					
Problemas con los médicos					
24	Recibir críticas de un médico.				
25	Problemas con uno o varios médicos.				
26	El médico no está presente cuando un paciente se está				

	muriendo.				
27	El médico prescribe un tratamiento que parece inapropiado para el paciente.				
28	El médico no está presente en una urgencia médica.				
Problemas con otros miembros del equipo de enfermería					
29	Problemas con un supervisor.				
30	No tener ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros sobre problemas en el servicio.				
31	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de otros servicios.				
32	Recibir críticas de un supervisor.				
33	Considera Ud. que trabaja demasiadas horas				

Fuente: Calderón Sánchez, Blanca Berenis.

INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO (CRI)

CÓDIGO:.....**FECHA:**.....

Instrucciones: Este Inventario contiene preguntas que se refieren a aquellos problemas significativos que han tenido trascendencia en su labor como enfermera Intensivista. Por favor, piense en las situaciones más estresantes que le hayan sucedido, enfoque estas situaciones y responda con sinceridad las preguntas propuestas. Marque con un aspa (X) en el casillero que Ud. considera como su respuesta:

Nunca	Una o dos veces	Algunas veces	Muchas veces
1	2	3	4

Nº	Estilos de afrontamiento dirigidos al problema	1	2	3	4
1	¿Pensó en diferentes formas de solucionar dicha situación estresante?				
2	¿Se motivó a sí mismo para sentirse mejor?				
3	¿Hablo con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes?				
4	¿Para enfrentar estas situaciones Hizo un plan de acción y logró cumplirlo?				
5	¿Trató de olvidar estas situaciones estresantes?				
6	¿Sintió que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?				
7	¿Trató de ayudar a otros a enfrentar situaciones similares?				
8	¿Se descargó con otras personas cuando se sintió enojado, deprimido o triste?				
9	¿Trató de salir de la situación, como para sentirse mejor?				
10	¿Se dijo a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?				
11	¿Habló con algún amigo de estas situaciones?				
12	¿Se esforzó tratando de hacer algo para que las cosas funcionaran?				
13	¿Trató de evitar pensar en dicha situación estresante?				
14	¿Se dio cuenta que no tenía control sobre estas situaciones?				
15	¿Se dedicó a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones?				
16	¿Hizo algo arriesgado tratando de tener una nueva oportunidad?				
17	¿Se imaginó, una y otra vez, ¿qué decir o hacer?				
18	¿Trató de ver el lado positivo de la situación?				
19	¿Habló con algún profesional (médico, psicólogo, etc)?				
20	¿Decidió lo que quería hacer y trató firmemente de conseguirlo?				

Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción					
21	¿Se imaginó o soñó un tiempo o un lugar mejor del que Ud. vivía?				
22	¿Pensó que el destino se ocuparía de todo?				
23	¿Trató de hacer nuevos amigos?				
24	¿Se mantuvo alejado de sus colegas?				
25	¿Trató de preveer o de anticiparse a cómo resultaría todo?				
26	¿Pensó cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otras personas con el mismo problema?				
27	¿Buscó la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones?				
28	¿Trató de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?				
29	¿Evitó pensar en la situación, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?				
30	¿Aceptó las situaciones estresantes, porque pensó que nada se podía hacer?				
31	¿Leyó, miró televisión, o realizó alguna otra actividad como forma de distracción?				
32	¿Gritó como forma de desahogarse?				
33	¿Trató de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación?				
34	¿Trató de decirse a sí mismo que las cosas mejorarían?				
35	¿Trató de averiguar más sobre esa situación?				
36	¿Trató de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo?				
37	¿Deseó que esas situaciones hubieran desaparecido o pasado?				
38	¿Esperó que sucediera lo peor?				
39	¿Le dedicó más tiempo a actividades recreativas?				
40	¿Lloró y descargó sus sentimientos?				
41	¿Trató de preveer o de anticiparse a los nuevos pedidos que le harían durante el trabajo?				
42	¿Pensó cómo podrían cambiar estas situaciones en su vida en un sentido positivo?				
43	¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza?				
44	¿Trató de enfrentar estas situaciones estresantes con calma?				
45	¿Trató de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones?				
46	¿Perdió la esperanza de que alguna vez las cosas volvieran a ser como eran antes?				
47	¿Volvió al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones?				
48	¿Intento hacer algo, a pesar de que creía que no iba a funcionar?				

Fuente: Calderón Sánchez, Blanca Berenis.

Anexo 3: Data de resultados

VARIABLE X: ESTRÉS LABORAL																																	
Dimensión 1: Ambiente Físico						Dimensión 2: Ambiente Psicológico														Dimensión 3: Ambiente Social													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
3	1	2	1	1	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	4
1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	4	
2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	
2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	
2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	
3	1	1	2	2	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	
1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	
2	2	1	2	2	3	2	1	4	4	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	
3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	
3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	
3	1	2	1	1	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	4	
2	1	1	2	3	4	4	1	2	1	2	1	2	1	1	4	2	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	
2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1		
2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	
2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	
2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	
3	2	3	3	1	4	3	4	1	1	1	3	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	
3	1	2	1	1	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	4	
1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	
2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	
2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	
2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	
3	1	1	2	2	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	
3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	
2	2	1	2	2	3	2	1	4	4	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	
1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	
3	1	1	2	2	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	
2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	
2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	
2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	
2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	
1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	
2	1	1	2	3	4	4	1	2	1	2	1	2	1	1	4	2	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	
3	1	2	1	1	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	4	
3	1	2	1	1	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	4	
3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	
3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	
1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	
2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	

4	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4	2	2	3	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	
3	2	1	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	
2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	
1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	
2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	
1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	
2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	
2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
2	2	3	2	3	4	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2	
2	4	3	3	3	4	1	1	3	2	1	2	1	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	1	3	3	1	2	2	
3	1	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
4	1	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1
2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3
3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
1	1	2	1	2	1	2	3	3	3	1	1	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	
2	2	4	4	4	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	4	4	4	2	
2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	4	1	2	1	2	3	2	3	4	4	2	2	2	1	2	2	2	1	4	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	4	4	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	1	1	1	1	1	
3	2	1	4	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1
2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	1	2	2	3	4	1	3	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	1	1	
2	2	3	2	3	4	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	3
2	4	3	3	3	4	1	1	3	2	1	2	1	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	1	3	3	1	2	2	
3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
4	1	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	
2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1
3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	1	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
3	2	1	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	
2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	
1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	
2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	
1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	
2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1
2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3
2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	1	
2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

2	2	4	4	4	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	2	
3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	
2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	
2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	
2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	
2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	
2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	
1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
2	4	1	2	1	2	3	2	3	4	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	4	3	3	3	1	1	2	2	2	4	4	4	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	
2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	
3	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1
2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	4	1	3	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	1	1	1
3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1

VARIABLE Y: Estrategias de afrontamiento

Dimensión 1: Estrategias de afrontamiento dirigidos al problema																				Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3			
4	4	4	3	2	1	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	4	1	3	1	2	1	1	1	2	3	2	4	2	3	1	3	2	1	3	2	1	1	3	2	3	2	1	3	1	1	4	4			
4	2	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	3	1	4	1	3	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3	2	1	3	4			
1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1		
2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3				
4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4			
3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2			
2	1	2	1	3	4	3	1	2	3	1	1	4	2	3	3	4	4	1	4	4	2	4	2	3	3	1	4	4	2	4	1	2	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	2	1	3	4			
2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	1	3	2	1	2	1	2	1	3	3	2	2	2	1	3	1	3	1	4	1	4	2			
2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4			
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4			
4	4	4	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4			
2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3			
2	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3		
3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	2	1	4	3	3	1	2	3	2	3	1	1	2	4	3	3	2	1	2	1	3	3	4	3	2	2	3	3			
1	4	4	3	3	1	2	1	3	1	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	
2	3	1	2	3	2	1	2	3	2	3	1	3	1	4	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	3	1	3	2	4	1	1	2	4			
2	2	1	3	2	3	2	2	1	3	2	1	1	3	2	3	1	3	1	3	2	2	3	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2	3	1	4	1	2	3	4	2	3	1	3	1	1	2	2			
1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	

2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3			
4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4		
3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2		
2	1	2	1	3	4	3	1	2	3	1	1	4	2	3	3	4	4	1	4	4	2	4	2	3	3	1	4	4	2	4	1	2	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	2	1	3	4		
2	3	2	1	3	1	2	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2		
2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2		
4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4		
2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3			
1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1			
3	2	3	3	1	2	4	2	1	3	3	2	1	3	1	2	2	1	2	2	3	1	4	1	2	3	2	1	2	1	1	1	3	3	2	1	2	2	4	2	1	3	1	3	2	1	2	1		
2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3		
2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4		
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4		
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	2	3	4		
2	3	4	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2	1	1	3	1	3	1	3	1	1	2	2	1		
2	3	4	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	2	1		
4	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	4	1	3	4	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	1	1	2	1		
2	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3		
3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	1	4	3	3	1	2	3	2	3	1	1	2	4	3	3	2	1	2	1	3	3	4	3	2	2	3	3		
1	4	4	3	3	1	2	1	3	1	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4		
1	4	4	3	3	1	2	1	3	1	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4		
3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	1	4	3	3	1	2	3	2	3	1	1	2	4	3	3	2	1	2	1	3	3	4	3	2	2	3	3		
2	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3		
2	2	4	2	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	2	1

2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4			
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4			
2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	1	3	2	1	4	1	3	1	3	3			
4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	1	3	3	3	4	4	4	1	1	4	4	4		
4	2	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	3	1	4	1	3	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3	2	1	3	4	4			
1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3			
4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4			
3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2			
2	1	2	1	3	4	3	1	2	3	1	1	4	2	3	3	4	4	1	4	4	2	4	2	3	3	1	4	4	2	4	1	2	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4		
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3		
4	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	1	3	3	3	4	4	4	1	1	4	4	4			
3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	1	2	3	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	3	3	1	3	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	1	
1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3			
4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4		
3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2		
2	1	2	1	3	1	3	1	2	3	1	1	3	2	3	3	1	4	1	2	4	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	4	2	2	1	3	1	
2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	4	3	4	4	4	
2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	1	1	3	3	2	1	3	2	1	
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	
4	4	4	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	
2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3

2	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3				
3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	2	1	4	3	3	1	2	3	2	3	1	1	2	4	3	3	2	1	2	1	3	3	4	3	2	2	3	3				
1	4	4	3	3	1	2	1	3	1	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4				
4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4				
4	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	1	3	3	3	4	4	4	1	1	4	4				
1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	4	2	1	1	2	2	2	1	3	2				
1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1					
2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3			
4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4				
3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2				
2	1	2	1	3	4	3	1	2	3	1	1	4	2	3	3	4	4	1	4	4	2	4	2	3	3	1	4	4	2	4	1	2	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	2	1	3	4				
2	1	2	1	3	4	3	1	2	3	1	1	4	2	3	3	4	4	1	4	4	2	4	2	3	3	1	4	4	2	4	1	2	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	2	1	3	4				
2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2				
4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4				
2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3				
2	1	3	2	4	1	4	1	2	2	1	4	2	1	2	1	2	2	3	1	3	2	3	2	3	1	2	3	1	3	2	3	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	4	2	3	2	1				
4	4	2	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	
3	4	4	3	3	2	3	1	4	3	3	4	3	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	1	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	4	1	3	3	3	1	3	3	3			
2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2				
1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2		
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2				
1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	1
2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2		
2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2				
2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	1	3	3	1	3	2	2	3	3	2	1	3	4	1	1	3	1	2	3	3	2	2				

2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3										
1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	2	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1							
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	2	2	4	1	3	2	4	1	2	3	4	2	1	2	3	1	2	3	4	2	3	2	4	1	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4						
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1					
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2					
2	3	2	2	4	4	2	1	1	3	4	2	2	3	3	1	1	3	1	3	2	1	4	1	1	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2					
2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	2	3	1	3	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1						
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
4	4	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4						
2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
3	4	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	1	2	2	3					
2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2					
1	2	1	2	1	2	1	3	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	4	3	2	2	4	1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	2	1	2	1	1	2	3	2
4	4	4	2	3	2	3	3	2	2	4	4	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	2	1		
2	4	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	1	3	2	1	3	3	1	3	2	2	2	1	2	3	2	1	3		
2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	2	1	3	3	2	3	1	1	2	1	3	2	1	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2			
3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	1	2	3	1	2	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1			
4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3				
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	3	2	1	4	4	2	1	1	3	4	2	2	3	3	1	1	3	1	2	2	1	4	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2				
3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2				

3	4	4	3	3	2	3	1	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	1	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	4	3	1	3	3	3			
2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2			
1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2		
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2			
1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	1		
2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2			
2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2				
2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2				
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3				
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4		
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	4	3	1	1	3	2	2	3	2	3	3	4	1	1	1			
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2		
2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1			
3	4	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	
4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	
2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2

2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2					
1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2		
2	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	3			
2	1	2	1	3	4	3	1	2	3	1	1	4	2	3	3	4	4	1	4	4	2	4	2	3	3	1	4	4	2	4	1	2	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	2	2	3	4

