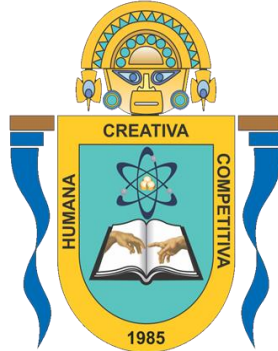


UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA



TESIS

“ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES
DE ENFERMERIA FRENTE AL COVID - 19, CENTRO DE SALUD
MORRO SOLAR, JAEN, 2021”

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

AUTORA:

Bach. Pérez Estela, María Doreli

ASESOR:

Mg. Sánchez Segura, Oscar

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1399-0587>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
SALUD INTEGRAL HUMANA

Pimentel - Perú
AÑO, 2022

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis a mis hijos
Ibrahim Josep y Fabian Alain por su
ardua paciencia y ser el motivo para
seguir logrando mis metas.

A mi madre PETRONILA por todo su
amor, sus valores y guiarme por el camino
del bien.

A mis hermanos Jami, Yohana, Kelvin
por su apoyo incondicional durante mis
estudios universitarios.

La Autora

AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme dado la vida,
salud y mucha fuerza para alcanzar mis
objetivos.

A toda mi familia por la motivación y
aliento para no rendirme.

A mi asesor de tesis: óscar Sánchez
segura, por cada una de sus valiosas
aportaciones que hicieron posible este
trabajo.

A las autoridades de la Institución, por
brindarnos las facilidades de ejecutar este
trabajo de investigación. Finalmente, a
todas las personas que participaron y se
involucraron en este trabajo de
investigación.

La Autora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
II. DESARROLLO	17
III. MARCO METODOLÓGICO	29
3.1. Tipo de investigación	29
3.2. Diseño de investigación	29
3.3. Variables y operacionalización	29
3.4. Población y muestra de estudio.....	31
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.6. Procedimiento de Recolección de Datos e Informaciones.....	33
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	34
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	35
V. CONCLUSIONES	49
VI. RECOMENDACIONES.....	50
REFERENCIAS.....	51
ANEXOS.	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de las variables	30
Tabla 2	Nutrición	35
Tabla 3	Ejercicio	36
Tabla 4	Responsabilidad en salud	37
Tabla 5	Soporte interpersonal	38
Tabla 6	Estilo de vida	39
Tabla 7	Agotamiento emocional	40
Tabla 8	Despersonalización	41
Tabla 9	Realización personal	42
Tabla 10	Estrés laboral	43
Tabla 11	Relación entre el estilo de vida y estrés laboral en los profesionales de enfermería	44 45
Tabla 12	Correlación entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería	46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 01:	Diseño descriptivo	29
Gráfico 02:	Nutrición	35
Gráfico 03:	Ejercicio	36
Gráfico 04:	Responsabilidad en salud	37
Gráfico 05:	Soporte interpersonal	38
Gráfico 06:	Estilo de vida	39
Gráfico 07:	Agotamiento emocional	40
Gráfico 08:	Despersonalización	41
Gráfico 09:	Realización personal	42
Gráfico 10:	Estrés laboral	43

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

COVID-19: es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.

SARS-CoV-2: Síndrome respiratorio agudo grave

MINSA: Ministerio de Salud

OMS: Organización Mundial de la Salud

Ho: Hipótesis nula

H1: Hipótesis alternativa

RESUMEN

El presente estudio titulado “Estilo de vida y estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, centro de salud morro solar, Jaén, 2021”, tuvo como principal propósito determinar qué relación existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de “Salud Morro Solar”, Jaén, 2021, el estudio es de enfoque cuantitativo, tipo básica y diseño no experimental, transversal, descriptiva y correlacional, la muestra estuvo compuesta por 21 profesionales, la técnica utilizada fue encuesta y siendo como instrumento el cuestionario, como resultado se obtuvo que: el 52% de los profesionales de enfermería mantienen un estilos de vida saludable y el 67% mantienen un nivel estrés laboral regular, concluye que: el valor de $p=.000 < 0.05$, de acuerdo con la prueba estadística Rho de Spearman, por lo tanto, el estilo de vida se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, “Centro de Salud Morro Solar”, Jaén, 2021, con un coeficiente de correlación de 0.750 siendo un nivel moderado y correlación significativa.

Palabra clave: Estilo, vida, estrés, laboral, enfermería

ABSTRACT

The present study entitled "Lifestyle and work stress in nursing professionals against COVID - 19, morro solar health center, Jaén, 2021", had as its main purpose to determine what relationship exists between lifestyle and work stress In nursing professionals facing COVID-19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021, the study is of a quantitative approach, basic type and non-experimental, cross-sectional, descriptive and correlational design, the sample was composed of 21 professionals , the technique used was a survey and the questionnaire being the instrument, as a result it was obtained that: 52% of nursing professionals maintain a healthy lifestyle and 67% maintain a regular work stress level, it concludes that: the value of $p = .000 < 0.05$, according to the Spearman Rho statistical test, therefore, lifestyle is significantly related to work stress in nursing professionals versus to COVID - 19, "Morro Solar Health Center", Jaén, 2021, with a correlation coefficient of 0.750 being a moderate level and significant correlation.

KEYWORD: Style, life, stress, work, nursing

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente a nivel mundial los profesionales salud, están cambiando su estilo de vida alterando su manera de actuar en sus turnos de trabajo, es decir los horarios de su trabajo se vienen modificando de forma frecuente debido a la pandemia que se está presentando a nivel internacional, como también modifican sus patrones de alimentación, sueño, por consecuencia estos pueden llegar a ser muy nocivos para su salud. Los estilos de vida son primordiales en las diversas etapas de la vida, está considerado como un indicador mucho más extenso y completo en las implicancias de las diversas intervenciones en la promoción de salud, igualmente en las intervenciones preventivas y clínicas; así mismo, permitirá la estimación periódica de los numerosos aspectos que se encuentran asociados al bienestar de las personas y de su salud. Cada aspecto de todos los profesionales de salud tiene entendimiento en la promoción de estilo de vida y la precaución de padecimientos, pero no lo realizan en su vida diaria porque sacrifican su salud. De la misma manera y debido con su naturaleza individual y subjetiva, que estén vinculados con su entorno social, ambiental y cultural de las personas. (1)

En Estados Unidos para conseguir el bienestar de los profesionales es primordial ocuparse de la promoción en conductas muy saludables, de la misma manera se hace referencias sobre la influencia que poseen los aspectos culturales y biopsicosociales en los diversos hábitos de su salud, donde una sociedad que ejercen estilos de vida, que son poco saludables poseerán mayor posibilidad de enfermarse. De otro lado, los estilos de vida deben promocionarse y estar presente en las diversas etapas del desarrollo de los individuos, entre ellos en su puesto de trabajo, por ello las instituciones de salud deben darle mayor importancia y ponerlo en práctica las conductas saludables, aunque es ciertos profesionales tienen mucho conocimiento, pero sin embargo existe un gran porcentaje que tienen el interés mínimo en llevarlo a la practica en su vida cotidiana. (2)

El estrés laboral viene hacer las respuestas que muestran los profesionales de enfermería durante la sobrecarga laboral que actualmente cuentan y que no se estrechan a sus actitudes y colocan a prueba la forma de abordar este escenario.

Por ende, en Europa el estrés laboral formidablemente está afectado por diversas sobrecargas laborales que vienen sufriendo los profesionales de enfermería durante el desarrollo de sus actividades cotidianas. Al respecto, la OMS indica que a nivel internacional los colaboradores en los países desarrollados vienen sufriendo estrés laboral entre el veinte y cincuenta por ciento. Según datos estadísticos, los países que presentan un índice alto de estrés laboral son: China con el 63%, Suiza con el 66%, Estados Unidos con el 50%, Noruega con el 41%, Alemania con el 28% y Holanda con el 16%. (3)

En América Latina en el año 2018 de acuerdo a estudios realizada por Coach, el estrés laboral, el doce y dieciséis por ciento siguen afectando la salud de los profesionales siendo, Chile el país que presentan estrés laboral en un veintiocho por ciento de los profesionales, por otro lado, Argentina más del 26 % presentan estrés, Colombia el 28% de las mujeres y el veinticinco por ciento de los varones consideraron su nivel de estrés, de estos siendo más propensos las mujeres, también el país de Brasil, el 14% de las enfermedades mentales. (4)

Según, el Ministerio de Salud de Colombia, indica que las causas para que los profesionales de enfermería muestren síntomas de estrés laboral son diversos, pero entre los más trascendentales son la sobrecarga por el trabajo puesto que el personal de enfermería está expuestas a una absorbente presión donde tiene que desempeñar sus roles en condiciones y tiempos muy extremas. Por ende, en dicho país se muestra que las consecuencias vienen afectando e incluso a los usuarios pues la calidad de los servicios brindados por los profesionales de enfermería está disminuyendo. (5)

Por su parte, el Ministerio de Salud en el Perú en año 2019; encontraron que los profesionales de la salud, el treinta y uno punto cuatro por ciento presentan estrés laboral, los colaboradores más vulnerables pertenecen al personal de Enfermería siendo, el diecinueve punto cinco por ciento, Las Obstetras el dieciocho punto nueve por ciento y Los Médicos el catorce por ciento (6). También en el estudio de Montes encontró que el estrés laboral, el cincuenta y dos por ciento muestran un

nivel medio, el treinta y dos por ciento muestran un nivel alto y el dieciséis por ciento muestran un nivel de estrés bajo. (4)

Así mismo, el sesenta por ciento de los profesionales de la salud vienen padeciendo estrés y están propensos a un deterioro en su salud mental, psíquica y física. Por otro lado, el veintisiete por ciento manifestaron que tienen un nivel de calidad de vida profesional alta; el setenta y dos por ciento alcanzaron un nivel de calidad de vida profesional media y el uno por ciento obtuvieron un nivel baja. (7)

En la investigación realizada por León encontramos que el estilo de vida, el cincuenta y uno punto cinco por ciento tienen un nivel saludable, y el cuarenta y ocho punto cinco por ciento del personal de enfermería presentan un nivel no saludable, por otro lado con respecto al estrés laboral se encontró que, el mayor porcentaje se presentan un nivel medio del estrés con un sesenta y tres por ciento, el diecisiete por ciento tienen un bajo nivel de estrés y once por ciento presentan un nivel alto de estrés. (2)

Según Morales encontró que, 55,1% de las enfermeras consiguieron un alto nivel en estrés laboral, el 32,7% obtuvo un medio nivel y el 12,1% alcanzó un bajo nivel. Así mismo, el 62,6% de las enfermeras alcanzaron un nivel alto en agotamiento emocional, el 19,6% alcanzó un medio nivel y un 17,8% alcanzó un bajo nivel. Por otro lado, el 61,7% de las enfermeras alcanzaron un nivel alto en despersonalización, el 26,2% alcanzó un medio nivel y el 12,1% alcanzó un bajo nivel. Por último, el 57,0% de las enfermeras alcanzaron un alto nivel en falta de realización personal, el 31,8% consiguió un medio nivel y un 11,2% alcanzó un nivel bajo. (8)

León, Lora y Rodríguez, encontraron que, el 51.51% tienen estilo de vida saludable, el 51.51% tienen una nutrición no saludable, el 51.51% llevan ejercicio saludable, el 62.12% tienen responsabilidad en salud no saludable, el 65.15% llevan manejo de estrés saludable, el 63.63% tienen soporte interpersonal saludable y el 56.06% tienen autorrealización no saludable. (9)

En la región Cajamarca encontramos el estudio realizado por Becerra en el año 2020, encontró que, el cuarenta y seis por ciento de los profesionales muestran un alto nivel de estrés laboral, el diecinueve por ciento poseen un moderado nivel de estrés laboral, el quince por ciento muestran un nivel normal de estrés, el catorce por ciento presentan un nivel muy bajo y el cinco por ciento presentan un nivel bajo de estrés. (10)

El COVID 19 está cambiando la forma del trabajo y está generando ansiedad, miedo, así como diferentes emociones muy fuertes que vienen ocasionando dicha enfermedad, así mismo, está afectando el estilo de vida del profesional de enfermería provocando agotamiento mental. La capacidad para que sobrelleven dichas emociones y el estrés laboral afecta su bienestar, durante estos tiempos de pandemia es muy difícil que sepan reconocer los diferentes signos de estrés, tomando medidas con el propósito que desarrollen resiliencia y manejo del estrés.

El estrés en el personal de enfermería es la respuesta física y emociones nocivas, que ocasionan cuando las obligaciones en el trabajo no se ajustan a las actitudes, recursos y privaciones de los profesionales. Así mismo, las exposiciones a largo plazo al estrés poseen consecuencias negativas afectando los estilos de vida y el bienestar de los profesionales donde están evidenciando fatiga y agotamiento.

El personal de enfermería actualmente está demandado mayor esfuerzo mental y físico de manera progresiva en las reorganizaciones de sus compromisos, que deterioran el nivel de los esfuerzos mentales y cargas, donde el trato a los usuarios en estos casos de ansiedad y aflicción, exponiéndose al personal de enfermería a enfrentar casos que inducen en reacciones diferentes de manera emocional, siendo la falta del manejo del estrés, entre otros. Las experiencias encontradas en diferentes Hospitales, observamos de manera muy frecuente que el personal de enfermería que alzan la voz, irritables y se manifiestan abnegado de manera que todos los usuarios deben ser atendidos de manera eficiente, en ciertos momentos se aprecian fatigadas y por lo que no quieren llegar a su puesto de trabajo puesto que los usuarios son muy impacientes.

Así mismo, los efectos que viene causando el “estrés laboral” son perjudiciales para el estilo de vida y la salud de las personas como son: trastornos respiratorios y cardiovasculares, enfermedades coronarias, hipertensión arterial, aceleración de los procesos infecciosos, alteración en el sistema endocrino, problemas dermatológicos y gastrointestinales, así como la gastritis, estreñimiento, trastornos musculares y úlceras péptica, etc.

En el Centro de Salud Morro Solar, el personal de enfermería en estos tiempos de pandemia durante su labor cotidiana, están en contacto con los usuarios enfermos, por lo cual está generando una sucesión de emociones como: impotencia, miedo, incertidumbre, huida, fracaso, evitación y ansiedad en consecuencia, si no se emplean medidas de intervención con relación a los problemas antes mencionados en el personal de enfermería estarían afectando su calidad de vida y esto afectaría a los usuarios que solicitan sus servicios. Fomentando mal estar y afectando de manera directa a la entidad.

Al visitar dicha entidad y consultar a el profesional de enfermería sobre los estilos de vida y el estrés laboral, mencionaron que es muy estresante batallar con los diversos inconvenientes que viene presentando en su entorno laboral como es la del COVID 19, por ende, se encuentran muy estresados, esto viene repercutiendo en su estilo de vida y en la atención al usuario. Así mismo, están enfrentando diversos escenarios de mucho compromiso como el déficit personal y la exigencia constante por parte de los usuarios, y enormes colas para recibir la atención, estos implican estresantes todo esto a largo plazo sobrelleva a perfiles de malestar, enfermedad, desgaste emocional y físico.

Por lo expuesto, los estilos de vida en épocas de pandemia se ven afectadas por el estrés laboral en los profesionales de salud, debido a los problemas que mantienen de manera actual para la ejecución de sus funciones y los cumplimientos con lo estipulado, implicando en el bienestar mental, físico, anímico, y, así mismo en el entorno familiar y social, los cuales estos seres humanos corresponden. Así mismo, estas fueron las razones que motivaron a desarrollar el estudio tales como ejecutar la investigación en los diferentes servicios del Centro de Salud Morro Solar, Jaén.

Bajo este escenario se plantea la siguiente interrogante: ¿De qué manera el estilo de vida se relaciona con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021?

Frente a esta problemática como justificación: La presente investigación permitirá obtener información acerca de los estilos de vida y su relación con el estrés laboral en los profesionales de enfermería, en un ambiente específico como es el Centro de Salud Morro Solar Jaén. Cabe mencionar que la investigación se constituirá como una base teórica para la ejecución de investigaciones futuras en diversas entidades de salud a nivel local y nacional, ayudando a contribuir al mejoramiento de los estilos de vida y reducir el estrés laboral de los profesionales de enfermería.

Así mismo, ayudará a crear evidencia científica sobre el estilo de vida y estrés laboral para que los responsables y funcionarios de las áreas comprometidas adopten medidas para la prevención y hacer frente al estrés laboral en el personal de enfermería favoreciendo de este modo a la mejora del estilo de vida. La investigación tiene como finalidad de determinar la influencia entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería, donde aplicaremos técnicas e instrumentos adoptados a nuestro medio. Los que pondremos a disposición a diferentes investigadores para ser utilizados en estudios con situaciones similares. También proporcionara información muy valiosa con el propósito de profundizar estudios del estilo de vida y estrés laboral, consiguiendo el mejoramiento de la mejora de los niveles de dicha población en investigación.

Dicho estudio es importante porque servirá al personal de enfermería para la conducción del estrés laboral y los estilos de vida apropiada; así mismo estar capacitado para ofrecer un cuidado óptimo en los usuarios y familiares constituyéndose como un aporte valioso para la colectividad y bienestar del profesional de enfermería que labora en el Centro de Salud Morro Solar.

Asimismo, como objetivo general: Determinar qué relación existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19,

Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021. Como objetivos específicos se tiene: Identificar el estilo de vida en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021. Categorizar los niveles de estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021. Establecer la relación entre el estilo de vida y estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.

Por último, como hipótesis general: Ho: El estilo de vida no se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021 y H1: El estilo de vida se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.

II. DESARROLLO

Marco teórico: Después de realizar una exhaustiva revisión y análisis de sobre antecedentes internacional, nacionales y locales tenemos:

A nivel internacional tenemos a Carranco, Vera y Vera (2021), en su investigación denominada “Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19: casos de estudios en Guayaquil y Salitre, durante el periodo 2020-2021”, estudio de tipo descriptivo trasversal y el instrumento el cuestionario, tuvo como objetivo principal: Identificar la prevalencia de estrés psicosocial como factor de riesgo psicosocial en el personal de salud en modalidad teletrabajo por COVID-19 en las ciudades de Guayaquil y Salitre, obtuvo como resultado: el 37.5% de sexo femenino tienen un nivel muy alto de estrés laboral, el 27.5% tienen un “nivel alto” y moderado respectivamente, el 7.5% tienen “nivel bajo”; el 40.9% de sexo masculino presentan un “nivel moderado” de estrés laboral, el 18.2% presentan un “nivel alto”, el 27.3% presentan un “nivel bajo” y el 13.6% presentan un “nivel muy alto”, llegaron a la siguiente conclusión: Se mantienen presente los factores de riesgo psicosocial de manera especial el malestar del cansancio y nerviosismo, aunque contrapesados con la disposición al trabajo. (11)

Angarita, Ortigón y Niño (2020), en su investigación denominada “Una mirada sistemática al estrés laboral, revisión y categorización de artículos entre los años 2010 al 2020”, en su investigación de diseño cualitativo, tuvo como principal objetivo: Identificar que investigaciones se han desarrollado a nivel Latinoamérica en relación con el tema de estrés laboral y gestión integral de las organizaciones. Obtuvo como resultado: las herramientas más usadas fueron, el 31% el cuestionario equivalente, el 20% escala, el 10% cuestionarios y encuestas, el 8% solo encuesta, llegaron a la siguiente conclusión: “Afecta de forma directa o indirecta al colaborador causándole desequilibrio en la persona, encontrándose así con mayor desarrollo en empresas u organizaciones donde se exige un trabajo bajo presión o atención al público”. (12)

Moncayo (2020), en su investigación denominada “Estrés laboral y medidas de afrontamiento en el personal que labora en la unidad educativa experimental hogar colegio La Dolorosa, durante el segundo semestre del año 2019”, estudio tiene como instrumento el cuestionario y la muestra compuesta por 84 personas, tuvo como objetivo principal: Analizar el nivel de estrés laboral en el personal que trabaja en la “Unidad Educativa Experimental Hogar Colegio La Dolorosa”, obtuvo como resultado: el 72.62% mantienen prevalencia del estrés laboral, de estos, el 76.19% son de sexo femenino, el 23.81% de sexo masculino, y el 50.09 % presentan grado de estrés, el 44.05% tienen estrés leve, el 27.38% sin estrés y el 23.81% para estrés moderado, llegó a la siguiente conclusión: Más del 70% de la población evaluada presenta estrés laboral en distintos grados y no se apreció diferencias significativas entre la presencia de estrés y el género. (13)

Pulluquitín (2019), en su investigación titulada “Estrés laboral y calidad de vida en guardias de seguridad con turno rotativo”, el estudio es tipo correlacional, tuvo como objetivo: Identificar la correlación que existe entre el estrés laboral y la calidad de vida en guardias de seguridad en turno rotativo, obtuvo como resultado, obtuvo como resultado: El 56.7% mantienen un nivel bajo de estrés y el 43.3% mostraron niveles medios de estrés, la calidad de vida, el 60% indican un medio nivel y el 40% presentan un alto nivel. Llegó a la siguiente conclusión: No existe relación entre el estrés laboral y la calidad de vida $p = 0,068 > 0,05$, según la prueba Chi cuadrado de Pearson, por lo ende, no existe grado de asociación significativa y estadísticamente entre ambas variables de estudio. Este estudio es relevante por la similitud con la presente investigación lo cual avala su ejecución. (14)

Amaya, Galvis, Acosta, Aguilera y Olarte (2019), en su investigación denominada “Impacto del estrés laboral en el bienestar de los empleados del área de fidelización de empresas de Emtelco”, estudio de tipo cuantitativo, precisión deductiva, el instrumento un test de respuestas tipo Likert y la entrevista como técnica, diseño no experimental, tipo descriptivo, muestra es discrecional, tiene como objetivo: Determinar el impacto del estrés laboral en el bienestar de los colaboradores del área de fidelización de empresas en Emtelco, tuvo como resultado: El 82.9% presentan estrés laboral y el 17.1% no presentan estrés laboral, llegó a la siguiente

conclusión: Los colaboradores, sienten “el peso de su labor diaria en la organización, reflejado en aspectos relevantes de su vida y la calidad”. (15)

A nivel nacional se tiene a León, Lora y Rodríguez (2021), en su investigación denominada “Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19”, el estudio es de tipo aplicada, enfoque cuantitativa, nivel descriptivo y correlacional, diseño no experimental y transversal, tuvo como principal objetivo: Identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el profesional de enfermería, en tiempos de COVID-19, obtuvo como resultado: el 39.39% tienen nivel de estilo de vida no saludable y nivel medio de estrés laboral el 33.33% presentan estilo de vida saludable y nivel medio de estrés laboral, llegaron a las conclusión: Existe una relación inversa, significativa y considerable entre el “estilo de vida y el estrés laboral” en el profesional de enfermería, en tiempos de la COVID-19, con un coeficiente de correlación que $r_s = -0,692$ con $p = 1,2532E-10$. Este estudio es significativo por guardar relación con el objeto de estudio de la presente investigación, lo que justifica su ejecución. (9)

Sivana y Suero (2021), en su investigación “Estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la Microred de Hunter, Arequipa - 2020”, el estudio es de tipo descriptivo - correlacional, la técnica fue la encuesta y el cuestionario como instrumento, tuvo como principal objetivo: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el nivel de estrés laboral en el profesional de salud de la Microred de Hunter, obtuvo como resultado: el 78.6% presentan estilos de vida no saludables y el 21.4% mantienen estilo de “vida saludable”; el 57.1% presentan un nivel alto de estrés laboral y el 42.9% presentan un nivel medio de “estrés laboral”, llegaron a la siguiente conclusión: que no existe correlación entre los estilos de vida y el nivel estrés laboral, según el test de chi cuadrado $X^2=2.04$, por ende, se acepta la hipótesis nula. Este estudio es significativo por guardar relación con el objeto de investigación, lo que justifica su ejecución”. (1)

León (2020), en su investigación denominada “Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad”, el estudio es de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo -

correlacional, diseño no experimental y transversal; la encuesta utilizada como técnica y cuestionario como instrumento, tuvo como principal objetivo: Determinar la correlación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el profesional de enfermería, obtuvo como resultado: el 51.5% mantienen estilo de vida saludable y el 48.5% mantienen estilo de vida no saludable; el 72.7% presentan un nivel medio de estrés laboral, 16.7% presentan un nivel bajo de estrés y el 10.6% presentan un nivel alto de estrés, llegó a la siguiente conclusión: “Existe correlación inversa, significativa y considerable entre el estilo de vida y el estrés laboral en el profesional de enfermería. Este estudio es significativo por guardar relación con el objeto de la presente investigación, lo que justifica su ejecución”. (2)

Gamarra (2020), en su estudio “Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza”, estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional, técnica fue la encuesta y el cuestionario como instrumento, tuvo como objetivo: Determinar la correlación entre los estilos de vida y estrés laboral en los profesionales de salud de primer nivel atención micro Red Contumaza, obtuvo como resultado: El 77% presentan estilos de vida saludable y el 84.2% presentan bajos niveles de estrés, llegó a la siguiente conclusión: Los estilos de vida saludable reduce el estrés laboral en los profesionales de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza siendo $p=0,000 < 0.05$: Este estudio es significativo por guardar relación con el objeto de la presente investigación, lo que justifica su ejecución. (16)

Peña y Cancharis (2019), en su estudio denominado “Nivel de estrés laboral y estilo de vida de las enfermeras en el servicio de emergencias del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa, Lima 2016”, estudio de carácter cuantitativa, diseño descriptivo no experimental, nivel correlacional, corte trasversal, instrumento fue el cuestionario, tuvo como objetivo: Determinar la correlación que existe entre el nivel de estrés laboral y el estilo de vida de las enfermeras, obtuvo como resultado: el 78% presentan nivel medio de estrés laboral, el 16% tienen bajo nivel y el 6% tienen un alto nivel y el 82% mantienen un nivel medio de estilo de vida y el 18% tienen nivel alto; el 62% presentan estrés laboral y estilo de vida medio, llegaron a la siguiente conclusión: El nivel de Estrés Laboral, es medio con el

sesenta y ocho por ciento mantienen un nivel medio de estilo de vida con un porcentaje del 82% de la muestra. Este estudio avala la formulación y ejecución de la presente investigación dada su similitud y concordancia con el objeto de estudio. (17)

Ito (2018), en su estudio denominada “Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.2017”, estudio de tipo descriptivo – correlacional, la muestra conformada por 43 internos de enfermería, tuvo como objetivo: Determinar la correlación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la “Universidad Privada Antenor Orrego”, como obtuvo resultado: El 82% presentan un nivel medio de estilo de vida y 18% mantienen un nivel alto de estrés; el 78% mantienen un nivel de estrés laboral medio, 16% presentan un nivel bajo y el 6% presentan un nivel alto, llegó a la siguiente conclusión: Existe correlación significativa entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la “Universidad Privada Antenor Orrego.2017” con un valor de $p = 0.02 < 0.05$. Este estudio es de gran relevancia para la presente investigación por su similitud y concordancia con las variables de estudio. (18)

A nivel regional tenemos a Becerra (2020), en su estudio denominada “Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1 – Cajamarca”, estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptiva – correlacional, diseño no experimental, la muestra estuvo compuesta por 175 docentes, tiene como principal objetivo determinar la correlación entre estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en “docentes de escuelas con quintil 1 – Cajamarca”, obtuvo como resultado: El 46.3% presentan un “nivel alto” de estrés laboral, el 18.9% tienen un “nivel moderado”, el 15.4% tienen un “nivel normal”, el 5.1% tienen un bajo nivel y el 14.3% mantienen un “nivel medio” y para la calidad de vida, el 56.0% presentan baja calidad de vida, el 22.9% presentan mala calidad de vida y el 18.9% presenta buena calidad de vida, llegó a la siguiente conclusión: Existe una relación significativa de tipo inversa entre el estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de “escuelas con quintil 1,

Cajamarca”, con un coeficiente de correlación de $Rho = -.509$. Este estudio es importante por su similitud y concordancia con las variables de estudio. (10)

Como teorías se tiene al estilo de vida, según la OMS menciona que actualmente estamos viviendo tiempo de pandemia de COVID-19, enfatizó sobre la importancia de practicar conductas saludables permitirá mejorar la respuesta de nuestro organismo ante posibles amenazas a nuestra salud. Una dieta equilibrada, la actividad física y el descanso adecuado son los elementos básicos de un estilo de vida saludable. (19)

Estar saludable no es solo estar libre de enfermedades, sino tomar todas las medidas necesarias para prevenir la aparición de enfermedades, por eso contamos con las condiciones básicas para mantenernos saludables, como una dieta saludable, ejercicio físico, tener una salud mental saludable y aprender a manejar las emociones, construir relaciones estables y duraderas, y pasar tiempo entretenido y descansando. (20)

Son comportamientos que mejoran o provocan riesgos para la salud. Este tipo de comportamiento humano se tiene en cuenta en la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y en la organización de los servicios de biología humana, medio ambiente y salud como componentes grandes para la producción de la salud o enfermedad de la sociedad. (17)

Asimismo, Son comportamientos que ayudan a mejorar la salud personal. El comportamiento saludable es la conducta de una persona, que determina la posibilidad de obtener consecuencias fisiológicas y físicas a corto y largo plazo, lo que contribuye a su salud física y vitalidad. Las conductas relacionadas con la salud son la práctica de una nutrición adecuada, el ejercicio físico, el desarrollo de un estilo de vida que minimice las emociones negativas, el optimismo, el humor y la risa, el cumplimiento del tratamiento y la creatividad. (21)

. El estilo de vida está relacionado con los patrones de consumo personal en cuanto a dieta y tabaco, así como al desarrollo de actividades físicas, riesgos de ocio,

especialmente consumo de alcohol, abuso de drogas y otras actividades relacionadas, y riesgos laborales. En función del comportamiento, se vuelven a considerar como factores de riesgo o de protección de las enfermedades infecciosas y no transmisibles: Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes, Cáncer, entre otras. (17)

En su teoría señala que las personas deben crear sus propias condiciones de vida para maximizar su potencial en el campo de la salud, tener una autoconciencia reflexiva, permitirles analizar sus capacidades y regular su comportamiento en el entorno en el que se desarrollan, y tener la capacidad de tener en cuenta las Profesionales de la salud 'La complejidad del nivel interpersonal incide en la forma en que logran un equilibrio entre la salud y los diferentes ámbitos de la vida. (22)

Según Nola Pender, Promover un estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de comportamiento o hábitos directamente relacionados con la salud con el fin de brindar un camino para el desarrollo y el bienestar humanos. Los comportamientos habituales de las personas se transmiten a través del núcleo familiar, derivados de la percepción de la salud y situaciones de la vida diaria, reflejando estilos de vida desde diferentes dimensiones. (23)

El estilo de vida se divide en estilo de vida saludable y no saludable. Un estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de comportamiento relacionados con la salud, los cuales están determinados por las elecciones que las personas hacen de acuerdo con las oportunidades que brinda su vida, es decir, comportamientos relacionados con la salud con carácter permanente. Limitado por el estatus social de uno y sus condiciones de vida (24). Estilo de vida saludable: se clasifica en: estar sobrio se define como no fumar, comer alimentos saludables, dejar el alcohol y otras conductas, y las actividades o dimensiones se definen como participar en deportes y ejercicio regular, mantener un índice de masa corporal bajo, etc. (17). El estilo de vida no saludable se caracteriza por comportamientos completamente opuestos a los anteriores: beber alcohol, comer alimentos poco saludables e ignorar la apariencia. (17)

En tanto que, los estilos de vida no saludables son los Son comportamientos, hábitos o comportamientos que las personas adoptan y que no favorecen la salud y la mejora de la calidad de vida y / o estilo de vida. Es el estilo de vida malsano el que provoca el deterioro de la imagen física, psicológica y social de las personas, conduce a la pérdida física y conduce a su integridad personal. (25)

Asimismo, como dimensiones del estilo de vida: Nutrición, Esta considera uno de los factores más importantes para el bienestar de las personas, que van desde la elección de alimentos que tienen en cuenta su contenido nutricional hasta la preparación y el consumo de comidas durante el día (22). Incluye la elección, el conocimiento y el consumo de alimentos básicos que sustentan los medios de vida, la salud y el bienestar. Cabe señalar que las elecciones de la dieta diaria correcta y saludable deben tomarse bajo la guía de la guía de la pirámide alimenticia. El tipo de dieta es una dieta que tiene en cuenta la cantidad de alimento o mezcla de alimentos que se consume cada día. (17)

Ejercicio, comprende todas las actividades corporales que demandan de gasto de energía, siendo considerada de vital importancia para individuos en edad adulta donde va a permitir disminuir los riesgos de las enfermedades crónicas, mejora del funcionamiento óseo y mantiene un equilibrio calórico (22). El ejercicio que se realice de forma regular contribuye a controlar la presión arterial, mejorando la respiración, tonificación de los músculos y acelera los movimientos intestinales. Así mismo, contribuyen a controlar y prevenir ciertas enfermedades, como son el padecimiento cardiovascular, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. (20)

Responsabilidad en la salud: comprende los intereses que tienen cada uno de los usuarios para su propio bienestar donde practican conductas y hábitos responsables para los cuidados de su salud, “enriqueciendo sus conocimientos en relación con el cuidado de la misma y buscando la ayuda de un profesional sanitario cuando el caso lo amerite” (20).

Soporte interpersonal, enfatiza la importancia de mantener una relación positiva entre las personas. Las personas pueden compartir el mismo arte, emociones,

intereses familiares, etc., de manera que se formen conexiones en diversos contextos. Esta interacción con los demás es crucial para el desarrollo de los empleados. Importante, porque el entorno en el que opera obtendrá un mejor ajuste y sentido de pertenencia (22)

Usamos la comunicación para ganar confianza con los demás. La comunicación necesaria en esta relación incluye el intercambio de pensamientos y sentimientos a través de información verbal y no verbal. En el aspecto social, las personas buscan conectarse con sus pares, por lo que las relaciones interpersonales constituyen un aspecto fundamental de nuestras vidas. (26)

De otra parte, se tiene al estrés laboral: “son las conductas que tienen el profesional de enfermería ante las precisiones y exigencias laborales que no se ajustan a sus aptitudes y conocimientos por lo que repercuten de manera perjudicial en la salud psicológica y física”. (4)

Al respecto, la Organización Mundial de la salud consideran que el estrés laboral está afectando de manera negativa en la salud física y psicológica de los profesionales, y a la eficiencia de las instituciones para las que laboran, “dado que el propósito es que los trabajadores tengan iniciativa y participen activamente en disminuir las causas y consecuencias que produce el estrés laboral, además de planear estrategias que promueve métodos de prevención en la gestión del riesgo”. (27)

El estrés puede traer riesgos para la salud e incluso riesgos para la supervivencia. Bajo la influencia del estrés, las personas se ven perjudicadas al tratar de adaptarse a estas condiciones cambiantes para servir al medio ambiente y reaccionar ante indicios de actividades tan dañinas o escapar pasivamente. (9)

Asimismo, el estrés es producto de la incapacidad de un individuo para hacer frente a las demandas ambientales. El nivel de estrés es el grado de estrés que existe el individuo permite determinar en qué tipo de estrés se encuentra y qué tan dañino es para él a través del alcance de la definición. (28)

Además de la presión laboral de los trabajadores de la salud de hoy, también ha aumentado la pandemia del covid-19, en la que los profesionales de la salud continúan viviendo en condiciones de crisis debido a las altas necesidades de los pacientes, el miedo a la infección y el aislamiento de sus familias. Falta de recursos para la atención al paciente y la protección del trabajador. Los materiales, así como otras situaciones con una gran carga emocional y física, pueden causar que los trabajadores sufran traumas y estrés postraumático, si no nos preocupamos por el cuidador que nos cuida. (29)

Clasificación del estrés: según sus efectos, se diferencian dos tipos de estrés: el primero Eustrés (estrés positivo): “Es un tipo de estrés que se caracteriza en mejorar el rendimiento y habilidades que tienen las personas, no siempre el estrés es dañino, al contrario, hay situaciones estresantes positivas que benefician a las personas en mejorar y ampliar cada ámbito en el campo laboral” (27), y el segundo Distres (estrés negativo) “Este tipo de estrés influyen a un comportamiento o conducta del caos que hacen que las personas padezcan escenarios negativos que genera presión y tensión en el rendimiento laboral, ocasionando así un desequilibrio en cada aspecto de su persona llegando a neutralizarlo en cada habilidad que posee para desarrollar cada situación que se le presente” (27).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), consideran que el estrés laboral afecta de manera negativa a la salud física y psicológica de los profesionales, y a la eficacia de las instituciones que laboran. (27)

Como dimensiones del estrés laboral tenemos: El agotamiento emocional está relacionado con la pérdida de la fuerza física para realizar el trabajo. En algunos casos, se manifiesta como síntomas de dolor, fatiga y agotamiento emocional, que pueden hacer que las personas se sientan frustradas por la incapacidad para realizar las tareas especificadas. De manera efectiva, pueden producir ansiedad y aumentar la tensión de carga, perdiendo así el entusiasmo y la motivación para seguir trabajando, e insatisfecho con el trabajo. (30)

Debido a que tienes que lidiar con personas que aparecen o causan problemas todos los días en el trabajo, experimentas un agotamiento emocional y físico. De manera similar, algunas investigaciones sobre salud mental creen que la presión laboral puede promover estrategias de afrontamiento fallidas y conducir al agotamiento emocional. (17)

La despersonalización, las personas que prestan servicios a otros, y donde marcan la distancia entre ellos mismos y los usuarios, han ignorado apresuradamente las cualidades y necesidades que los identifican como humanos (30). Los profesionales no solo mantienen distancia de las personas que se benefician de su trabajo, sino que también mantienen distancia de sus colegas que trabajan con ellos, mostrando sarcasmo, desprecio e irritabilidad, haciéndolos responsables de su desempeño laboral y frustraciones. (31)

Según Marsollier en el año 2013, se considera despersonalización al desarrollo de emociones negativas hacia las tareas propias y ajenas, lo que hace que el sujeto se mantenga alejado de la realidad y emocionalmente alejado de la realidad. (17)

Realización personal, Un sentido de realización personal, las personas sienten que no pueden expresarse de la misma manera y con la misma calidad que lo hicieron desde el principio” (30). Se define como el requisito de logro que todos compitan con los estándares para perseguir la excelencia. Las normas de la excelencia tienen que estar correspondidas con los demás. Aquellas actitudes son mezcladas con emociones de satisfacción y orgullo. De otra manera, resulta una frustración impedir el aprendizaje (31). Para Martínez en el año 2010 indico que es “el obstáculo para vivenciar realización personal son las respuestas emocionales reiteradas, insidiosas y negativas que se dirigen hacia sí mismo y hacia el trabajo” (17).

Por último, tenemos los enfoques conceptuales:

Calidad de vida: son procesos dinámicos, complejos y multidimensionales; basados en las percepciones del grado de satisfacción que las personas han alcanzado con relación en su entorno (32).

Estrés laboral: Son procesos de desequilibrio entre la demanda laboral y el grado de control que mantienen el profesional frente a diversas exigencias ocupacionales externas e internas (33).

Nivel de estrés: son las mediciones a la respuesta emitida por los profesionales de la salud sobre sus emociones que observan frente a la demanda alta el campo profesional, lo cual está generando sentimientos de conflictos o de frustraciones al incremento de los usuarios en las atenciones de salud. (8)

Enfermería: Ayuda a los individuos para mantener y llevar a cabo acciones por sí mismo sobre el autocuidado para la conservación de la vida y la salud, recuperarse de las enfermedades y/o enfrentar sus consecuencias para la enfermedad. (17)

Sobrecarga. El número de las actividades se incrementan en un mismo periodo tiempo. (9)

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

La investigación es básica y enfoque cuantitativo. Básica porque, “se ocupó para la recopilación de información del contexto para el fortalecimiento del saber teórico y científico orientado al descubrimiento de leyes y principios”. Por otro lado, cuantitativo “porque la recolección de los datos y el procesamiento se realizó con medición numérica a cerca de las variables en estudio”. (34)

3.2. Diseño de investigación

La investigación es de diseño no experimental, transversal, descriptiva correlacional. No experimental, no se realizó la manipulación deliberada de las variables, así como los datos de las variables existentes se recolectan, procesan y examinan de forma numérica (34). Transversal: por medir la correlación entre los estilos de vida y el estrés laboral en un solo momento o lapso de tiempo (34). Descriptiva: porque se describe la realidad de los eventos, situaciones de los profesionales, grupos que se están abordando y que pretendemos determinar, a través de las propiedades y características más importantes de una población determinada. Correlacional: porque “los estudios correlacionales, al evaluar el grado de asociación entre dos a más variables, miden cada una de ellas y después, cuantifican y analizan la vinculación. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba”. (34)

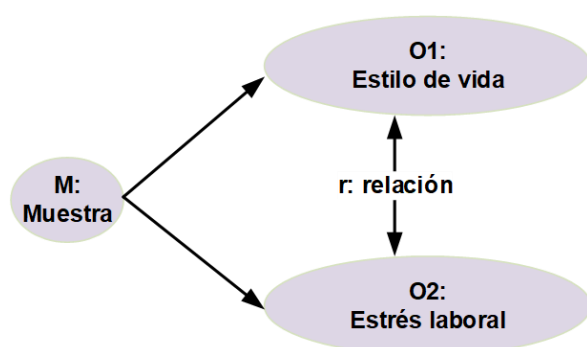


Gráfico 01: Diseño descriptivo correlacional

3.3. Variables y operacionalización

Variable 1: Estilo de vida

Variable 2: Estrés laboral

Tabla 1: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Índices	Escala	Instrumentos
Variable 1: Estilo de vida	Conjunto de patrones conductuales que un individuo pone en práctica de forma consistente y mantenida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. (35)	El estilo de vida se medirá teniendo en cuenta cuatro dimensiones como son: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud y soporte interpersonal, con tres indicadores cada una. Con escala de medición saludable y no saludable, para lo cual se utilizará como instrumento un cuestionario.	Nutrición	Tipo de dieta	Saludable (2) No saludable (1)	Ordinal	Cuestionario
				Frecuencia de alimento			
				Calidad de alimento			
			Ejercicio	Tipo de actividad			
				Horario de ejercicios			
				Frecuencia			
			Responsabilidad en salud	Asistencia medica			
				Preocupación a la salud			
				Asistencia de programa educativo.			
			Soporte interpersonal	Expresión del problema			
				Expresión de sentimientos			
				Pasatiempos			
Variable 2: Estrés laboral	Se define como la manifestación de la relación entre una persona y el entorno donde trabaja, a largo plazo o temporal, de alto grado o ligero dependiendo del tiempo de los factores que lo producen. (36)	El estrés laboral se medirá teniendo en cuenta tres dimensiones como son: Agotamiento emocional (con cinco indicadores), despersonalización (con cuatro indicadores) y realización personal (con cinco indicadores). Con escala de medición alto, medio y bajo. Se utilizará como instrumento un cuestionario.	Agotamiento emocional	Agotamiento laboral	Alto (3) Regular (2) Bajo (1)	Ordinal	Cuestionario
				Cansancio			
				Desgaste emocional			
				Frustración			
				Limitación física			
			Despersonalización	Trato a usuarios			
				Dureza en el trato			
				Indiferencia			
				Culpa			
			Realización personal	Entiendo al usuario			
				Trato con eficacia			
				Buen clima con los usuarios.			
				Reconfortado			
				Problemas emocionales			

3.4. Población y muestra de estudio

La población: “Es un conjunto de todos los elementos que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolló el estudio” (37). La población estuvo conformada por 26 profesionales de enfermería.

Criterios de inclusión

- Los profesionales de enfermería que laboran en el Centro de Salud Morro Solar.
- Profesionales de enfermería que voluntariamente aceptan participar en la investigación.
- Profesionales de enfermería contratados y nombrados
- Profesionales de Enfermería de ambos sexos.

Criterios de exclusión

- Profesional de enfermería que no aceptan participar en el estudio.
- Profesional de enfermería que trabaje en el área administrativo.
- Personal de enfermería que se encuentren de vacaciones o capacitación y con licencia por salud.
- Así mismo los profesionales de enfermería que se encuentre realizando trabajo remoto.

La muestra viene “hacer una parte representativa de la población, cuyas características esenciales son las de ser objetivas y reflejo fiel de ella, de tal manera que los resultados obtenidos en la muestra puedan generalizarse a todos los elementos que conforman dicha población” (37). La muestra estuvo compuesta por 21 profesionales de enfermería que aceptaron participar de manera voluntaria en la investigación.

El muestreo que se utilizó en la presente investigación fue de censo, por ser una población pequeña, es decir, la muestra es la misma que la población.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica “se constituyen en procedimientos concretos que la investigadora utilizó para recopilar la información, de tal manera que son específicas y tienen un

carácter operativo y práctico” (39), en el presente estudio se utilizó como técnica la encuesta: “la cual consiste en recolectar datos mediante instrumentos que cuentan con preguntas determinadas previamente y respuestas cerradas. La libertad del profesional entrevistado se limita a elegir solamente entre las opciones de respuesta que se le ofrecen” (39).

El instrumento “es un recurso metodológico esencial del cual se valen los investigadores, para acercarse a la información y fenómenos, a partir de ello extrapolar información relevante, validada y objetiva” (40). Para la presente investigación se utilizó como instrumento el cuestionario para ambas variables. El cuestionario fue tomado del estudio realizado por León (2) para la variable estilos de vida y para variable estrés laboral fue tomado del estudio realizado por Morales (4), sin embargo, por aplicarse en realidades diferentes fue adaptado para el estudio.

Variable 1: Estilo de vida

Nombre: Cuestionario para medir el estilo de vida

Autora: La Investigadora.

Adaptado de: León (2020)

Dirigido: A Profesionales de enfermería del Centro de Salud Morro Solar, Jaén.

Tiempo duración: 15 min.

Descripción: El cuestionario estuvo compuesta por 20 ítems y distribuidos en 04 dimensiones: nutrición: 05 ítems, ejercicio: 05 preguntas, responsabilidad en salud: 05 ítems y soporte interpersonal: 05 ítems. Asimismo, la escala utilizada es la de Likert: “Siempre: 5 puntos; Casi siempre: 4 puntos; a veces: 3 puntos; casi nunca: 2 puntos; y nunca: 1 punto”.

Variable 2: Estrés laboral

Nombre: Cuestionario para medir el estrés laboral

Autora: La Investigadora.

Adaptado de: Morales (2020)

Dirigido: A Profesionales de enfermería del Centro de Salud Morro Solar, Jaén.

Tiempo duración: 15 min.

Descripción: El cuestionario estuvo compuesta por 21 ítems y distribuidos en 03 dimensiones: Agotamiento emocional: 08 ítems, despersonalización: 05 preguntas, y realización personal: 08 ítems. Asimismo, la escala utiliza es la de Likert: “Siempre: 5 puntos; Casi siempre: 4 puntos; a veces: 3 puntos; casi nunca: 2 puntos; y nunca: 1 punto”.

3.6. Procedimiento de recolección de datos e informaciones

Para recolección de datos se empezó con la solicitud de autorización al Gerente del Centro de Salud Morro Solar, Jaén y la respectiva área de investigación y docencia, donde ambos permitieron el desarrollo y ejecución de la investigación. Antes de su aplicación de las encuestas fueron sometidos a un proceso de validación por profesionales con mucha experiencia en el tema y grado de maestría, posteriormente fueron aplicados los cuestionarios a los profesionales de enfermería, por un periodo de tiempo estimado por 30 minutos, para ello le informe la finalidad e importancia de la investigación y del consentimiento autorizado, la ejecución fue de manera presencial para esto se tuvo en cuenta las medidas de bioseguridad decretados por el gobierno.

La validez “es la propiedad que tiene el instrumento para lograr los objetivos, en tal manera que la validez se realizó a través del juicio de expertos, en la que el juez valido ítem por ítem y para ello se consultaron a profesionales con experiencia en el tema” (40). Siendo los siguientes profesionales:

Mg. Wilmer Vicente Abad

Mg. Urfiles Bustamante Quiroz

Mg. Nancy Vigo Terrones

La confiabilidad “es la propiedad que tiene el instrumento para registrar resultados similares en varias aplicaciones a muestra con características similares” (40). En la presente investigación se utilizó el coeficiente del alfa de Cronbach para el cálculo utilizaremos el paquete estadístico SPSS versión 25. La confiabilidad para el estilo de vida se tiene un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.907 y para el estrés laboral se tiene un coeficiente de 0.840.

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Después de haber realizado la recolección de los datos, se procedió con la tabulación de datos, codificando cada una de las variables estudiadas. Los datos que se consiguieron se insertaron en una hoja de cálculo en el paquete estadístico SPSS versión 25, para su procesamiento de los resultados. Para esto presentaremos los resultados donde utilizaremos Gráficos y tablas donde obtendremos dichos resultados que posteriormente se analizaron e interpretaron y finalmente se formuló las conclusiones y recomendaciones. Para medir la relación entre las variables se utilizó paquete Estadístico SPSS versión 25.

Consideraciones éticas: según con lo señalado en el Reporte Belmont sobre la Declaración de Helsinki, el presente estudio considero como principios éticos: El respeto hacia los profesionales, donde se cumplieron los derechos de autonomía en proporcionar su consentimiento a los que participen en la presente investigación y beneficencia, donde aumenta el beneficio y evitando cualquier posible daño del profesional participante, conservando el anonimato y la confidencialidad de la información, siendo la investigadora la única persona que tiene acceso.

Por otro lado, es preciso indicar que el presente estudio se desarrolló teniendo la correspondiente autorización por parte de la entidad y el consentimiento Informado al profesional participante.

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Tablas y gráficos

Diagnóstico del estilo de vida de los profesionales de enfermería frente al COVID-19, en el Centro de Salud Morro Solar, Jaén.

Tabla 2: Nutrición

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	5	24
Regular	7	33
Saludable	9	43
Total	21	100

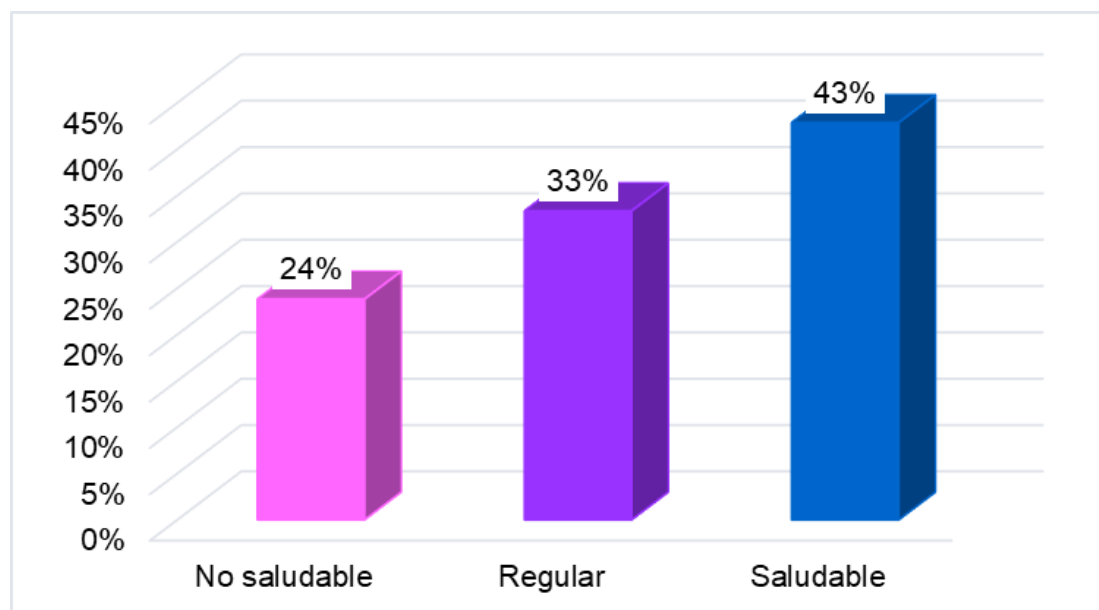


Gráfico 2: Nutrición

Según la tabla y gráfico 2, apreciamos que, el 43% de los profesionales de enfermería indicaron que la nutrición es saludable, el 33% revelan que es regular y el 24% revelaron que no son saludables. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales mantienen una nutrición saludable a regular.

Tabla 3: Ejercicio

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	13	62
Regular	6	29
Saludable	2	10
Total	21	100

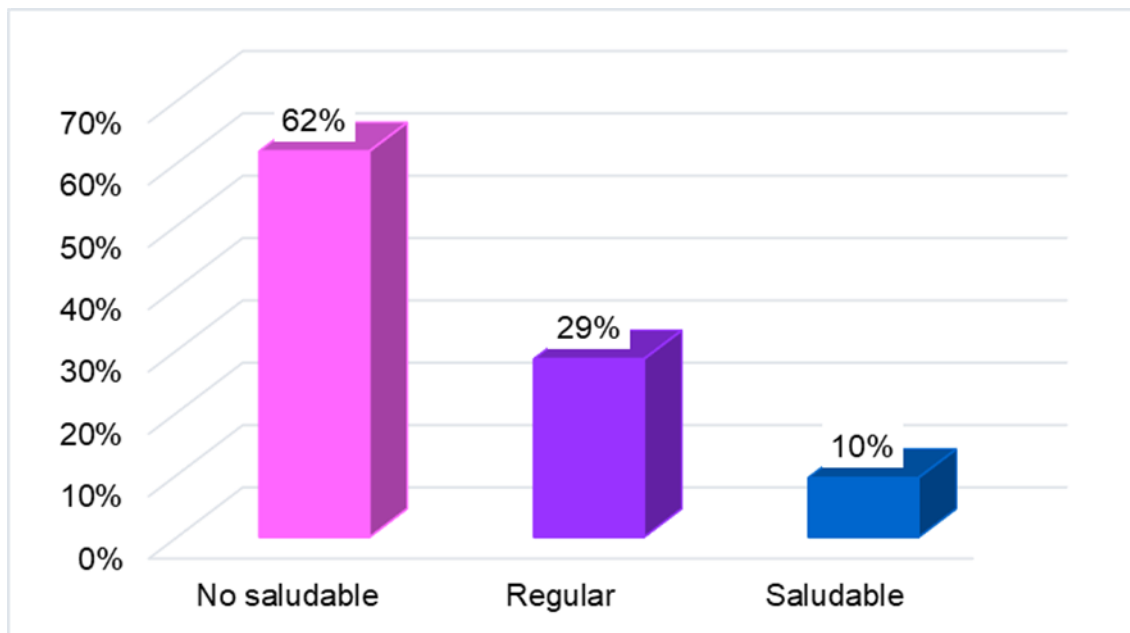


Gráfico 3: Ejercicio

Según la tabla y gráfico 2, apreciamos que, el 62% revelaron que los ejercicios en los profesionales de enfermería no son saludables, el 29% señalan que es regular y el 14% indicaron que es saludable. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales de enfermería indican que no es saludable.

Tabla 4: Responsabilidad en salud

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	2	10
Regular	8	38
Saludable	11	52
Total	21	100

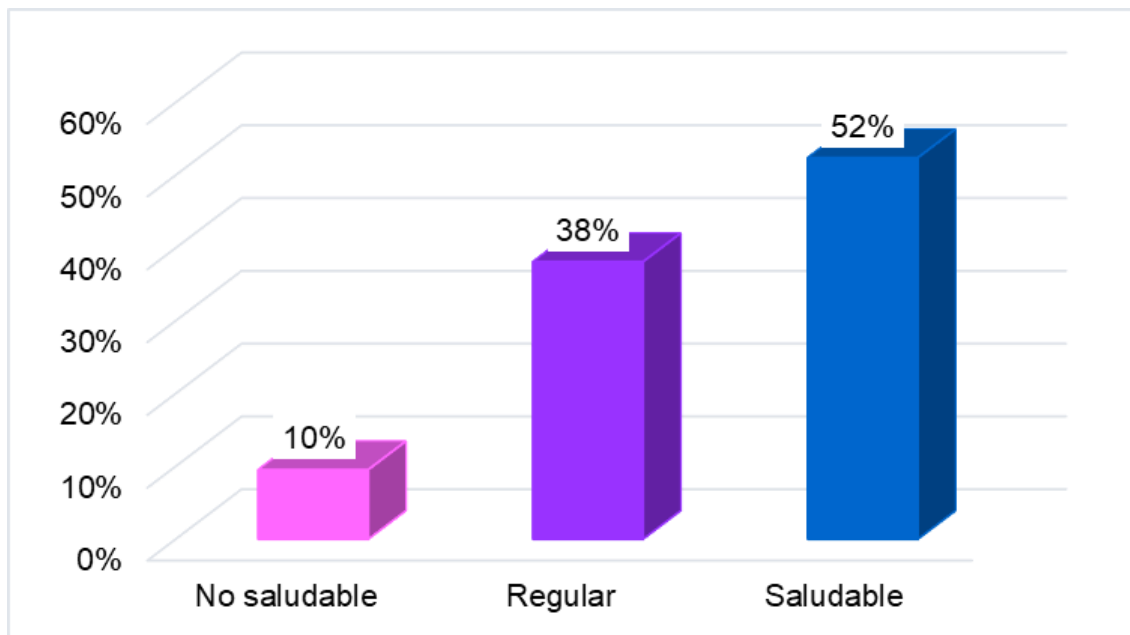


Gráfico 4: Responsabilidad en salud

Según la tabla y gráfico 4, apreciamos que, el 52% de los profesionales de enfermería señalaron que la responsabilidad en salud es saludable, el 38% señalaron que es regular y el 10% indicaron que no es saludable. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales mantienen una responsabilidad en salud saludable.

Tabla 5: Soporte interpersonal

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	0	0
Regular	11	52
Saludable	10	48
Total	21	100

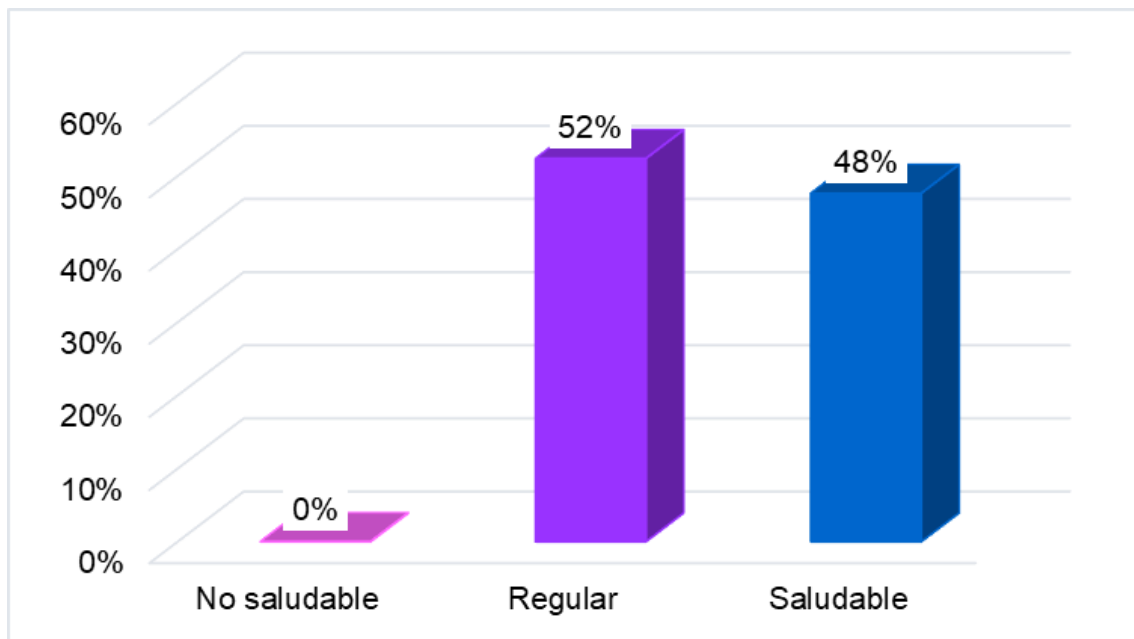


Gráfico 5: Soporte interpersonal

Según la tabla y gráfico 5, apreciamos que, el 52% de los profesionales de enfermería indicaron que el soporte interpersonal es regular y el 48% de los mismos indicaron que son saludables. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales mantienen un soporte interpersonal son regulares.

Tabla 6: Estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	3	14
Regular	14	67
Saludable	4	19
Total	21	100

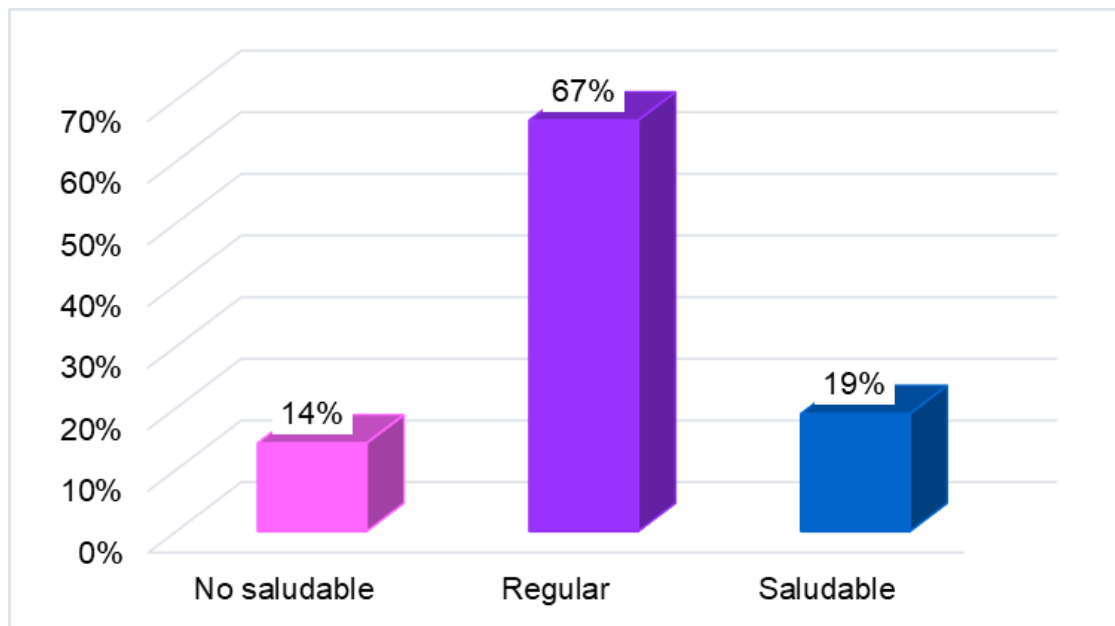


Gráfico 6: Estilo de vida

Según la tabla y gráfico 6, apreciamos que, el 67% del personal de enfermería revelo que mantienen un estilo de vida regular, el 19% de los mismos señalaron que es saludable y el 14% señalaron que no es saludable. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales mantienen estilos de vida regular.

Diagnóstico de los niveles de estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén.

Tabla 7: Agotamiento emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	33
Regular	9	43
Alto	5	24
Total	21	100

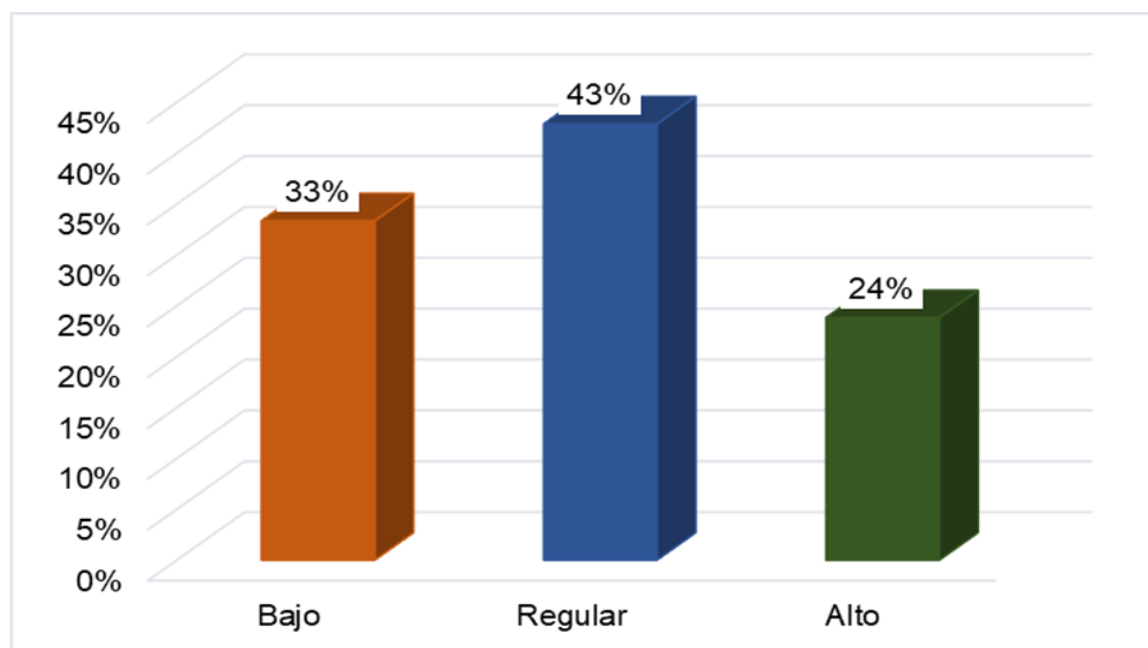


Gráfico 7: Agotamiento emocional

Según la tabla y gráfico 7, apreciamos que, el 43% del profesional de enfermería indicaron que mantienen un nivel regular de agotamiento emocional, seguido por el 33% de los mismo indicaron que mantienen un nivel bajo y, por último, el 24% indicaron que tienen un nivel alto. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales mantienen un agotamiento emocional de regular a bajo.

Tabla 8: Despersonalización

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	43
Regular	8	38
Alto	4	19
Total	21	100

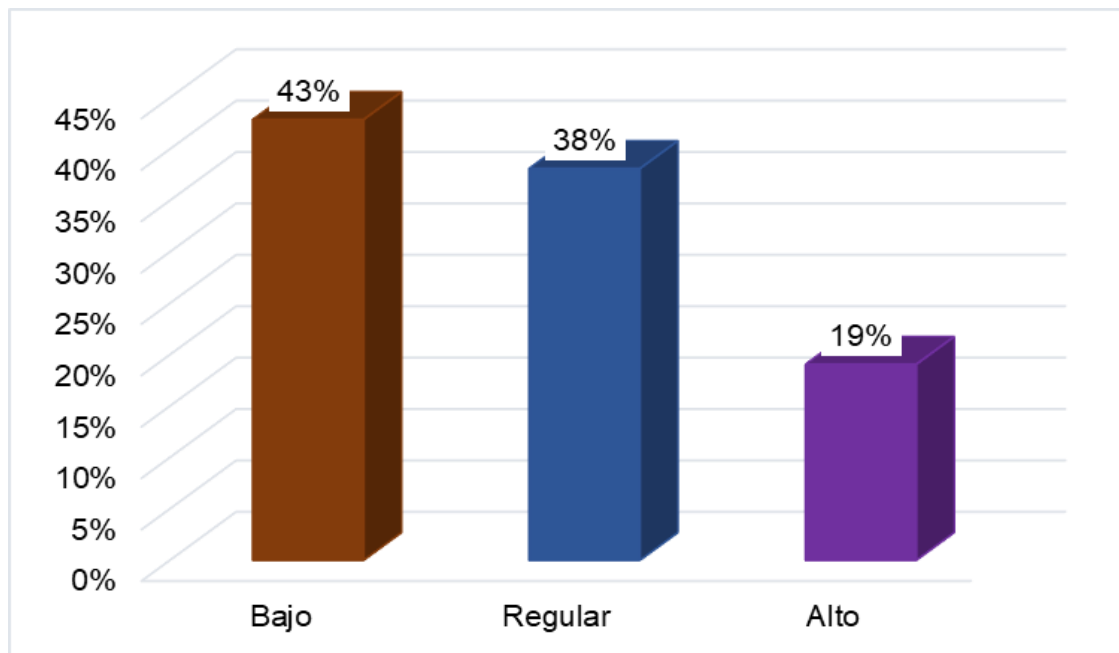


Gráfico 8: Despersonalización

Según la tabla y gráfico 8, apreciamos que, el 43% de los profesionales de enfermería indicaron que mantienen un nivel regular de despersonalización, seguido por el 38% de los mismo indicaron que tienen un bajo nivel y, por último, el 19% indicaron que tienen un alto nivel. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales mantienen un nivel de despersonalización de bajo a regular.

Tabla 9: Realización personal

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0
Regular	12	57
Alto	9	43
Total	21	100

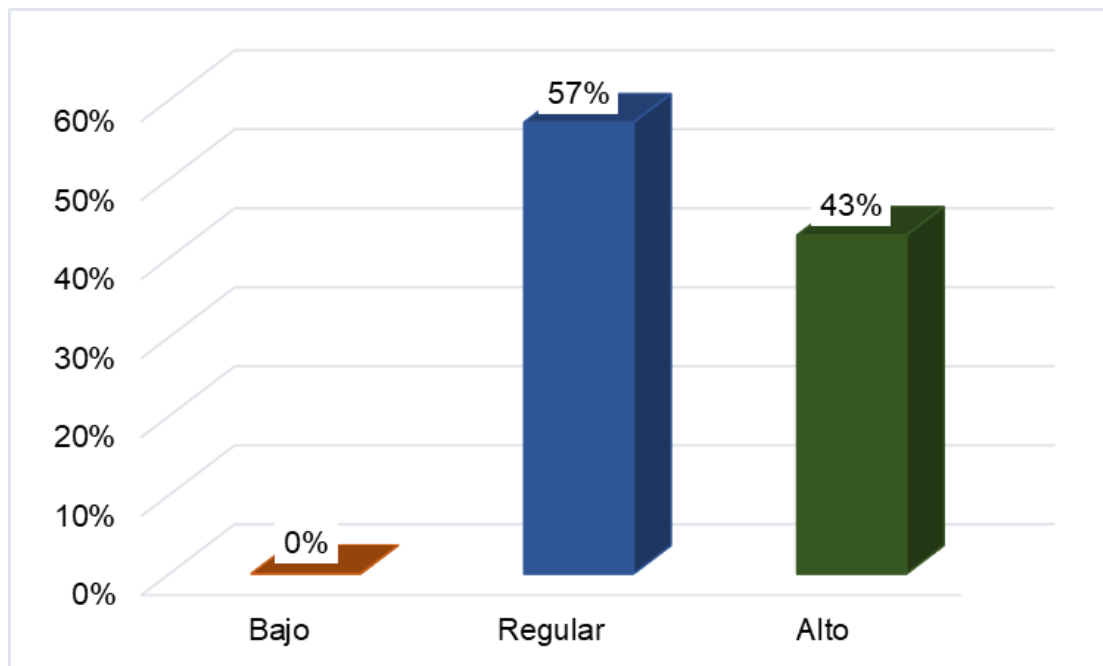


Gráfico 9: Realización personal

Según la tabla y gráfico 9, apreciamos que, el 57% de los profesionales de enfermería indicaron que mantienen un nivel regular de realización personal, seguido por el 43% de los mismo indicaron que el nivel es alto y, por último, el 0% indicaron que tienen un nivel bajo. Por lo cual, la mayoría de los profesionales mantienen un nivel de realización personal regular.

Tabla 10: Estrés laboral

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	5
Regular	14	67
Alto	6	29
Total	21	100

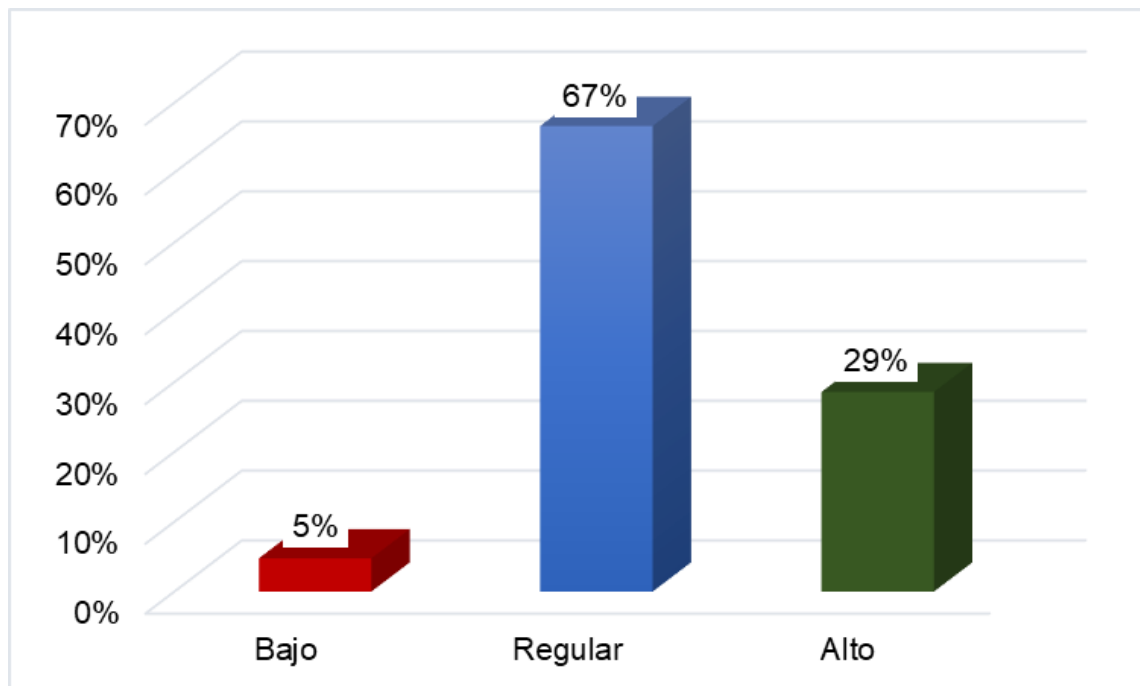


Gráfico 10: Estrés laboral

Según la tabla y gráfico 10, apreciamos que, el 67% de los profesionales de enfermería indicaron que mantienen un nivel estrés laboral regular, seguido por el 29% de los mismo indicaron que el nivel es alto y, por último, el 5% indicaron que tienen un nivel bajo. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales mantienen un nivel estrés laboral de regular a alto.

Relación entre el estilo de vida y estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.

Tabla 11: Relación entre el estilo de vida y estrés laboral en los profesionales de enfermería

			Estrés laboral			
			Bajo	Regular	Alto	Total
Estilo de vida	No saludable	N	1	2	0	3
		%	5	10	0	14
	Regular	N	0	12	2	14
		%	0	57	10	67
	Saludable	N	0	0	4	4
		%	0	0	19	19
Total		N	1	14	6	21
		%	5	67	29	100

Según la tabla 11, apreciamos que, el 57% del personal de enfermería indicaron el estilo de vida y el estrés laboral es regular, el 10% de los profesionales de enfermería indicaron que el “estilo de vida” es regular y el “estrés laboral” es alto, el 10% de los mismos indicaron el “estilo de vida” es no saludable y el “estrés laboral” es regular, el 5% de los ellos indicaron que el “estilo de vida” es no saludable y el “estrés laboral” es bajo, el 4% indicaron que el “estilo de vida” es saludable y el estrés laboral alto y, 2% indicaron que el “estilo de vida” es regular y el estrés laboral alto.

Determinar qué relación existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.

Hipótesis general:

Ho: El estilo de vida no se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021

H1: El estilo de vida se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021

Tabla 12: Correlación entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería

		Estilo de vida	Estrés laboral
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,750**
		N	21
	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	,750**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	21

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Según la tabla 12, se observa que, el valor de $p=.000$ menor que 0.05 según la prueba estadística Rho de Spearman, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa, el estilo de vida se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021, con un coeficiente de correlación de 0.750 siendo un nivel moderado y correlación significativa.

4.2. Discusión

Según del diagnóstico del estilo de vida se encontró que, el 67% de los profesionales de enfermería mantienen estilo de vida regular, el 19% de los mismo indican que son saludables y el 14% de los mismo indican que no son saludables. Así mismo, la nutrición de los profesionales de enfermería, el 53% indicaron que es saludable, el 33% es regular y el 24 no es saludable; el ejercicio el 62% indicaron que no es saludable, el 29% que es regular y el 10% que es saludable; para la responsabilidad de la salud el 52% indicaron que es saludable, el 38% es regular y el 10% no es saludable, y el soporte interpersonal, el 52% indicaron que es regular

y el 48% señalaron que es saludable. Por lo cual, la mayor parte de los profesionales mantienen estilos de vida regular.

León (2020) en su investigación encontró que, 48.5% del personal de enfermería presenta un estilo de vida no saludable y el 51.5% saludable, el 51.5% mantienen una nutrición no saludable y el 48.5% es saludable; el 51.5% mantienen ejercicios en un nivel saludable y 48.5% no es saludable; el 62.1% mantienen un nivel no saludable de responsabilidad en salud y el 37.9% es saludable; el 65.2% presentan un nivel saludable de soporte interpersonal y el 34.5 no es saludable y el 56.6% mantienen un nivel de autoactualización no saludable y el 43.9% es saludable.

Peña y Cancharis (2019) en su estudio demostró que, el 82% de las enfermeras mantienen estilo de vida regular y el 18% indican que es alto, por su parte Ito (2018) en su investigación encontró que, 60.47% de los internos de enfermería tienen un estilo de vida no saludable y el 39.53% es saludable.

Según el diagnóstico sobre el estrés laboral de los profesionales de enfermería se encontró que, el 67% mantienen un nivel regular, el 29% mantienen un nivel alto y, el 5% mantiene un nivel bajo. Así mismo el 43% mantienen un nivel regular de agotamiento emocional, el 33% mantienen un nivel bajo y, el 24% tienen un nivel alto; el 43% mantienen un nivel regular de despersonalización, el 38% tienen un nivel bajo y, el 24% presentan un nivel alto; el 57% mantienen un nivel regular de realización personal y el 43% presentan un nivel alto. Por lo tanto, la mayor parte de los profesionales presentan un nivel estrés laboral de regular a bajo.

León (2020) en su estudio demostró que, el 72.7% del personal de enfermería presenta un nivel medio de estrés laboral, el 16.7% presenta un nivel bajo y el 10.6% mantienen un nivel alto; el 68% presenta un nivel medio desgaste emocional, el 59.1% mantiene un nivel medio de despersonalización y el 68.2% mantiene un nivel medio de realización personal, por otro lado, Montes (2020) en su estudio encontró que, el 52.2% del personal de enfermería mantienen un nivel medio de estrés laboral, el 31.9% es alto y el 15.9% es bajo.

Peña y Cancharis (2019) en su estudio encontró que, el 78% de las enfermeras presentan un nivel medio de estrés laboral, el 16% presentan un nivel bajo y el 6% presentan un nivel alto; el 48% mantienen un alto nivel de realización del personal, el 32% es un medio nivel y el 20% es un bajo nivel; el 88% tienen un nivel bajo de cansancio emocional, el 6% presentan un nivel medio y alto; el 72% mantienen un nivel bajo de despersonalización, el 20% es un nivel alto y el 8% es un nivel medio.

Morales (2020) en su estudio encontró que, el 55.1% de los enfermeros presentan un nivel alto de estrés laboral, el 32.7% tienen un nivel medio y el 12.1% presentan un nivel bajo; el 62.6% presenta un nivel alto de agotamiento emocional y el 19.6% tienen un nivel medio; el 61.7% presentan un nivel alto de despersonalización y el 26.2% tienen un nivel medio; el 57% tienen un nivel alto de falta de realización personal y el 31.8% tienen un nivel medio, por su parte Ito (2018) en su estudio demostró que, el 51.16% de los internos de enfermería presentan un nivel de estrés alto, el 34.88% es medio y el 13.95% es bajo,

Con respecto a la relación entre el estilo de vida y estrés laboral, en relación, el 57% de los profesionales de enfermería mantienen un estilo de vida y nivel de estrés laboral regular, el 10% mantienen estilo de vida regular y nivel de estrés laboral alto y el 10% mantienen estilo de vida no saludable y nivel de estrés laboral regular. Por otro lado, el valor de $p=.000 < 0.05$, de acuerdo con la prueba estadística Rho de Spearman, por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa, es decir, el estilo de vida se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021, con un “coeficiente de correlación” de 0.750 siendo un nivel moderado y correlación significativa.

León (2020) en su investigación encontró que, “el 39.4% del personal de enfermería mantiene estilo de vida no saludable y estrés laboral en un nivel medio, por otro lado, existe relación inversa, significativa y considerable entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería que viene laborando en el Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta, en tiempos del COVID – 19, La libertad, por haberse demostrado que $r_s = -0.692$ con $p = 1,2532E-10$ ”.

Peña y Cancharis (2019) en su estudio encontró que la relación, el 62% de las enfermeras mantienen un estilo de vida y estrés laboral medio y el 16% presentan un estilo de vida alto y estrés laboral medio, según la prueba Chi – Cuadrado existe relación entre el estilo de vida y estrés laboral, “por tal motivo es importante fijarse en el nivel de significación que en esta relación es 0.610 que por conceptos básicos cuando el Nivel de Significancia es mayor a 0.05 entonces se rechaza que hay una relación entre el Estrés Laboral con el Estilo de Vida”.

Ito (2018) en su estudio encontró que, el 30.23% de los internos de enfermería presentan un estilo de vida saludable y nivel de estrés alto, y el 27.90% de los internos de enfermería presentan un estilo de vida no saludable y nivel de estrés medio, así mismo, “existe relación significativa ($p= 0.02 < 0.05$) entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.2017”.

V. CONCLUSIONES

Objetivo general, se encontró que el valor de $p=.000 < 0.05$, de acuerdo con la prueba estadística Rho de Spearman, por lo tanto, el estilo de vida se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021, con un coeficiente de correlación de 0.750 siendo un nivel moderado y correlación significativa.

El estilo de vida de los profesionales de enfermería, el 67% mantienen un estilo de vida regular, el 19% es saludable y el 14% no es saludable. Así mismo, el 43% mantienen una nutrición saludable, el 62% presentan ejercicio no saludable; el 52% presentan responsabilidad de la salud saludable y el 52% presenta un soporte interpersonal regular.

El estrés laboral de los profesionales de enfermería, el 67% presentan un nivel regular, el 29% un nivel alto y el 5% un nivel bajo. Así mismo el 43% mantienen un nivel regular de agotamiento emocional, el 43% presentan un nivel regular de despersonalización, el 57% presentan un nivel regular de realización personal.

La relación entre el estilo de vida y estrés laboral, el 57% de los profesionales de enfermería mantienen un estilo de vida y nivel de estrés laboral regular y el 10% mantienen estilo de vida regular y nivel de estrés laboral alto.

VI. RECOMENDACIONES

Desarrollo investigaciones sobre los estilos de vida y estrés laboral en diferentes servicios donde se incluyan todas las áreas del centro de salud Morro Solar, donde se tengan en cuenta el apoyo y participación de diferentes profesiones y esta manera poder resultados y contrastarlos.

Al Centro de Salud Morro Solar debe realizar el Monitoreo periódico de los estilos de vida en el profesional de enfermería, donde se debe tener en cuenta la nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud y soporte interpersonal, que mantienen un nivel no saludable con el propósito de mejorar el estilo de vida.

Se sugiere al servicio de Enfermería que realice las gestiones ante la gerencia del Centro de Salud Morro Solar y gestione programas para el manejo eficiente del estrés laboral, con el propósito de contrarrestar con eficacia el estrés laboral en el personal de enfermería. Así mismo deben evaluar de forma constante el nivel de estrés laboral en los profesionales de enfermería en todas las áreas críticas donde se laboran y evitar exposiciones crónicas del estrés laboral que puedan desencadenar en un síndrome de burnout.

A las universidades de nuestro medio deben desarrollar investigaciones en los diferentes “Centros de Salud” y asistenciales de la Dirección de Salud de Jaén y esta forma obtener una visión global sobre el comportamiento del estilo de vida y estrés, en estos tiempos del COVID-19.

REFERENCIAS

1. Sivana, M. L., y Suero, J. P. Estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la Microred de Hunter, Arequipa – 2020 [Tesis de Licenciada en Enfermería] Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa – Perú, 2021.
2. León, P. L. “Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad” [Tesis de Grado de Maestro] Universidad Cesar Vallejo, Trujillo – Perú, 2020.
3. Jinez, R. N. “Nivel de estrés laboral en profesionales de enfermería del Hospital III ESSALUD Puno – 2019” [Tesis de Licenciada en Enfermería], Universidad Nacional del Altiplano. Puno – Perú, 2019.
4. Montes, E. V. “Estrés laboral y el vínculo enfermera – paciente en los servicios de hospitalización del Hospital Regional de Huacho 2019 – 2020” [Tesis de Licenciada en Enfermería], Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho-Perú, 2020.
5. Barrera, A. Carga mental en enfermeros(as) que laboran en diferentes unidades de un hospital, Revista Cubana de Enfermería, 2018.
6. Ministerio de Salud (MINSA). Incidencia del estrés laboral en trabajadores de salud. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/CONSEJO_REGIONAL/PDF/documentos5.pdf
7. Paucarcaja, N., y Ruiz, M. E. Calidad de vida profesional y burnout en enfermeras que cursan estudios de especialidad en una Universidad de Lima, 2018 [Tesis de Licenciada en Enfermería], Universidad Norbert Wiener. Lima – Perú. 2019.
8. Morales, S. R. Nivel de estrés laboral de las enfermeras de los servicios de Hospitalización y Emergencia Hospital Regional Huacho octubre-noviembre 2019 [Tesis de Licenciado en Enfermería] Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
9. León, P. L., Lora, M. G., y Rodríguez, J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19, Revista Cubana de Enfermería. 2021;37:e4043, disponible de: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>

10. Becerra, T. Y. "Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1 – Cajamarca" [Tesis de Licenciada] Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca – Perú. 2020.
11. Carranco, S. D. P., Vera, H. J., y Vera, C. A. Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19: casos de estudios en Guayaquil y Salitre, durante el periodo 2020, 2021, ISSN-E: 2588-073X, 2021, disponible de: DOI: [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).julio.2021.4-18](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).julio.2021.4-18)
12. Angarita, E., Ortegón, M. J., y Niño, L. I. Una mirada sistemática al estrés laboral, revisión y categorización de artículos entre los años 2010 AL 2020 [Tesis de Título Profesional] Universidad Cooperativa de Colombia, Barrancabermeja – Colombia. 2020.
13. Moncayo, J. P. Estrés laboral y medidas de afrontamiento en el personal que labora en la unidad educativa experimental hogar colegio La Dolorosa, durante el segundo semestre del año 2019 [Tesis de Título Profesional] Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito – Ecuador. 2020.
14. Pulluquitín, S. G. "Estrés laboral y calidad de vida en guardias de seguridad con turno rotativo" [Tesis de Título] Universidad Técnica de Ambato. Ambato – Ecuador. 2019.
15. Amaya, B. E., Galvis, D. L., Acosta, G. E., Aguilera, L. A., y Olarte, Y. A. (2019) Impacto del estrés laboral en el bienestar de los empleados del área de fidelización de empresas de Emtelco [Tesis de Grado] Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. Medellín, Colombia, 2019.
16. Gamarra, E. "Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza" [Tesis de Grado de Maestría] Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo – Perú. 2020.
17. Peña, O. K., y Cancharis, J. C. Nivel de estrés laboral y estilo de vida de las enfermeras en el servicio de emergencias del hospital de emergencias José Casimiro Ulloa, Lima 2016 [Tesis de Grado de Maestro] Universidad Nacional del Callao. Callao – Perú. 2019.
18. Ito, J. A. "Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.2017" [Tesis de Licencia en Enfermería] Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. 2018

19. OMS. Organización Mundial de La Salud. Nota informativa COVID-19 y ENT. (2019). doi:<https://www.who.int/es/emergencia>
20. Jenkins, C.D. "Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento".1ra ed. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud; 2005.
21. Oblitas, L. Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. Bogotá, Colombia. AV. PSICOL. 2005;16(1) : 9-38
22. Marriner, A. "Modelo de promoción de la salud: Nola Pender. Modelos y Teorías en Enfermería" (4ta edición. ed.). la Habana Cuba: Ciencias. 2007.
23. Walker, S. N. y Hill-Polerecky, D. M. Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. 1996
24. Cockerham, W.C. New directions in health lifestyle research. International Journal of Public Health. Material. 2007; 52(6):327-8.
25. Gamarra, M., Rivera, H., Alcalde, M., Cabellos, D. "Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería". Universidad Privada Cesar Vallejo. SCIENTIA. 2010; 2(2): 73-81.
26. Monjas, M. I. "Habilidades sociales y comunicación eficaz. En Gestión positiva de conflictos y Mediación en contextos educativos, Sánchez A. Madrid": Reus. Colección de Mediación; 2013. p. 81-102.
27. OMS (Organización Mundial de La Salud. (2017). Regeneración. Obtenido de Regeneración: <https://regeneracion.mx/estres-laboral-va-en-aumento-depresion-y-ansiedad-afectan-la-capacidad-de-trabajo-oms/>
28. Fonseca, Y. El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral. 1ra ed: La Habana; 2008.
29. Carrizo, M. (2020). "Manejo del estrés laboral en tiempos del COVID 19 en el hospital Castro Rendón. La Izquierda". doi:<http://www.laizquierdadiario.com/Manejo-del-estres-laboral-en-tiempos-del-COVID-19-en-el-hospital-Castro-Rendon>
30. Maslach, C., Schaufeli, W., y Leiter, M. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology.
31. Machado, I., y Estévez, R. "Síndrome de Burnout en el personal docente de enfermería". Enf. Neurol, 11, 1: 39, 46. 2010.

32. Grimaldo, M. P. "Calidad de vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima". *Informes Psicológicos*, 2009, 11(12), 33-47. ISSN: 2145-3535
33. Karasek, R. A. "Job demands, Job decision latitude and mental strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 1979", 24(2), 285-308. DOI: 10.2307/2392498.
34. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. *Metodología de la investigación*. Sexta edición. México: Editorial Mc Graw Hill. 2014. P.43.
35. Borda M, Navarro E. "Factores estresantes en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte" [Tesis]. Madrid (ES): Universidad del Norte; 2007.
36. Rodríguez, R. "Factores de riesgo asociados al estrés en el personal profesional de enfermería del Servicio de Emergencia del HRHD, 2018".
37. Carrasco, S. *Metodología de la investigación científica* (9na. ed.). Lima, Perú: Editorial San Marcos de Aníbal Jesús Paredes Galván. 2015.
38. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. *Metodología de la investigación*. Quinta edición. México: Editorial Mc Graw Hill. 2010. P.43.
39. López, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. 1ra ed. España: Creative Commos.
40. Pino, C. *Metodología de la investigación científica en las ciencias sociales* (Primera edición). Edit. Luya. 2014.

ANEXOS.

Anexo 1. Declaratoria de autenticidad

DECLARACION DE
AUTENTICIDAD

MARIA DORELIE PEREZ ESTELA, identificado con DNI N°47604799, egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Particular de Chiclayo, con la tesis titulada “Estilo de vida y estrés laboral en los profesionales de Enfermería frente al covid - 19, centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021”.

DECLARO

- 1.- La tesis presentada es de mi autoría.
- 2.- La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
- 3.- Toda la información que contiene la tesis no ha sido auto plagiado.
- 4.- los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumo bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de mí accionar, sometiéndome a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Particular de Chiclayo.



Bach. Enf. María Doreli Pérez
Estela

DNI Nro. 47604799

CONSTANCIA DE ASESORIA

Yo **Mg. OSCAR SANCHES SEGURA** , docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Particular De Chiclayo, doy fe haber asesorado la tesis titulado “ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES DE EMFERMERIA FRENTE AL COVID - 19, CENTRO DE SALUD MORRO SOLAR, JAEN, 2021”.”: cuyo autor es la bachiller:

MARIA DORELI PEREZ ESTELA

Se expide el presente a solicitud del interesado para los fines que estime pertinente



Mg. Oscar Sánchez Segura
MAGISTER EN D.U.G.E.
CEP 34946/CNEE. 10753

Mg. Sánchez Segura, Oscar

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1399-0587>

Anexo 3: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACEDÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ DNI _____

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES DE EMFERMERIA FRENTE AL COVID - 19, CENTRO DE SALUD MORRO SOLAR, JAEN, 2021"

Habiendo sido informada del propósito de la misma, así como de los objetivos y teniendo la confianza plena de que por la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confío en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

En señal de conformidad asiento mi firma.

Jaén, noviembre de 2021

.....

Nombre

DNI:

Anexo 4: Cuestionario



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Variable 1: Estilo de vida

Este cuestionario es de carácter anónimo y además de confidencial, cuya aplicación será de uso único para el avance de la investigación, denominada "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES DE EMFERMERIA FRENTE AL COVID - 19, CENTRO DE SALUD MORRO SOLAR, JAEN, 2021". Por este motivo, se solicita su colaboración:		Nº	Leyenda				
		1	Nunca				
		2	Casi nunca				
		3	A veces				
		4	Casi siempre				
		5	Siempre				
Nº	Ítems	1	2	3	4	5	
	Nutrición						
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas						
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos						
3	Comes tres comidas al día						
4	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra						
5	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.						
	Ejercicio						
6	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana						
7	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana						
8	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión						
9	Checas tu pulso durante el ejercicio físico						
10	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo						
	Responsabilidad en salud						
11	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud						
12	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre						
13	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud						
14	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado						
15	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro						
	Soporte interpersonal						
16	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales						
17	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos						
18	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción						
19	Pasas tiempo con amigos cercanos						
20	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros						



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Variable 2: Estrés laboral

Este cuestionario es de carácter anónimo y además de confidencial, cuya aplicación será de uso único para el avance de la investigación, denominada "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA FRENTE AL COVID - 19, CENTRO DE SALUD MORRO SOLAR, JAEN, 2021". Por este motivo, se solicita su colaboración:		Nº	Leyenda				
		1	Nunca				
		2	Casi nunca				
		3	A veces				
		4	Casi siempre				
		5	Siempre				
	Agotamiento emocional						
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo						
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío						
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado						
4	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa						
5	Siento que mi trabajo me está desgastando						
6	Me siento frustrado en mi trabajo						
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo						
8	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades						
	Despersonalización						
9	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales						
10	Siento que me he hecho más duro con la gente						
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente						
12	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes						
13	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas						
	Realización personal						
14	Siento que puedo entender fácilmente a los usuarios						
15	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis usuarios						
16	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo						
17	Me siento con mucha energía en mi trabajo						
18	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis usuarios						
19	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis usuarios						
20	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo						
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada						

Categorías para medir el instrumento:

Alto: 77 – 105 puntos, regular: 49 – 77 puntos y bajo: 21 – 49 puntos

Anexo 5: Cartilla de validación del instrumento

1. NOMBRE DEL JUEZ		WILMER VICENTE ABAD
2.	PROFESIÓN	ENFERMERO
	ESPECIALIDAD	SALUD PUBLICA
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	15 años
	INSTITUCIÓN DONDE LABORA	CS. FUERRO - SOLAR
	CARGO	RESP. EPIDEMIOLOGIA
<u>TITULO DE LA INVESTIGACIÓN</u> "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA FRENTE AL COVID - 19, CENTRO DE SALUD MORRO SOLAR, JAEN, 2021"		
3. NOMBRE DEL TESISISTA: Bach. María Doreli Pérez estela		
4. INSTRUMENTO EVALUADO	CUESTIONARIO	
5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO	<u>GENERAL</u> Determinar qué relación existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.	
EVALÚE CADA ITEM DEL INSTRUMENTO MARCANDO CON UN ASPA EN "TA" SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO O CON EL ITEM "TD" SI ESTÁ TOTALMENTE EN DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.		
6. DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	El instrumento consta de 41 reactivos y ha sido construido, teniendo en cuenta la revisión de la literatura, luego del juicio de expertos que determinará la validez de contenido, y el cálculo de la confiabilidad con el coeficiente de alfa de Cronbach y finalmente será aplicado a las unidades de análisis de esta investigación.	
Variable: Estilo de vida		
1. Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	TA (X) TD () Sugerencia: _____	
2. Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos	TA (X) TD () Sugerencia: _____	
3. Comes tres comidas al día	TA (X) TD () Sugerencia: _____	
4. Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra	TA (X) TD () Sugerencia: _____	

5. Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.	TA (X) TD () Sugerencia: _____
6. Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	TA (X) TD () Sugerencia: _____
7. Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	TA (X) TD () Sugerencia: _____
8. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	TA (X) TD () Sugerencia: _____
9. Checas tu pulso durante el ejercicio físico	TA (X) TD () Sugerencia: _____
10. Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
11. Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	TA (X) TD () Sugerencia: _____
12. Conoces el nivel de colesterol en tu sangre	TA (X) TD () Sugerencia: _____
13. Lees información sobre cómo cuidar tu salud	TA (X) TD () Sugerencia: _____
14. Controlas tu presión arterial	TA (X) TD () Sugerencia: _____
15. Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	TA (X) TD () Sugerencia: _____
16. Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	TA (X) TD () Sugerencia: _____
17. Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	TA (X) TD () Sugerencia: _____
18. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	TA (X) TD () Sugerencia: _____
19. Dedicas tiempo para pasar con tus amigos cercanos	TA (X) TD () Sugerencia: _____
20. Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	TA (X) TD () Sugerencia: _____
VARIABLE 2: Estrés laboral	
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	TA (X) TD () Sugerencia: _____

3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	TA (X) TD () Sugerencia: _____
4. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	TA (X) TD () Sugerencia: _____
5. Siento que mi trabajo me está desgastando	TA (X) TD () Sugerencia: _____
6. Me siento frustrado en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
7. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
8. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades para trabajar.	TA (X) TD () Sugerencia: _____
9. Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	TA (X) TD () Sugerencia: _____
10. Siento que me he hecho más duro con la gente	TA (X) TD () Sugerencia: _____
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	TA (X) TD () Sugerencia: _____
12. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	TA (X) TD () Sugerencia: _____
13. Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	TA (X) TD () Sugerencia: _____
14. Siento que puedo entender fácilmente a los usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
15. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
16. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
17. Me siento con mucha energía en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
18. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
19. Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
20. Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____

21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	TA (☒) TD () Sugerencia: _____
7. COMENTARIO GENERALES INSTRUMENTO APLICABLE	
8. OBSERVACIONES	




 JUEZ
 SELLO Y COLEGIATURA

1. NOMBRE DEL JUEZ		M. Cs. URFILES BUSTAMANTE QUIROZ
2.	PROFESIÓN	ENFERMERO
	ESPECIALIDAD	ESPECIALISTA EN CUIDADO DE Q. Y EN EMERGENCIAS
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	20 AÑOS
	INSTITUCIÓN DONDE LABORA	HOSPITAL GENERAL DE JAÉN.
	CARGO	ENFERMERO ASISTENCIAL
<u>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN</u> "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA FRENTE AL COVID - 19, CENTRO DE SALUD MORRO SOLAR, JAÉN, 2021"		
3. NOMBRE DEL TESISISTA: Bach. María Doreli Pérez estela		
4. INSTRUMENTO EVALUADO	CUESTIONARIO	
5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO	<u>GENERAL</u> Determinar qué relación existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.	
EVALÚE CADA ITEM DEL INSTRUMENTO MARCANDO CON UN ASPA EN "TA" SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO O CON EL ITEM "TD" SI ESTÁ TOTALMENTE EN DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.		
6. DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	El instrumento consta de 41 reactivos y ha sido construido, teniendo en cuenta la revisión de la literatura, luego del juicio de expertos que determinará la validez de contenido, y el cálculo de la confiabilidad con el coeficiente de alfa de Cronbach y finalmente será aplicado a las unidades de análisis de esta investigación.	
Variable: Estilo de vida		
1. Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	TA (X) TD () Sugerencia: _____	
2. Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos	TA (X) TD () Sugerencia: _____	
3. Comes tres comidas al día	TA (X) TD () Sugerencia: _____	
4. Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra	TA (X) TD () Sugerencia: _____	

5. Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.	TA (X) TD () Sugerencia: _____
6. Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	TA (X) TD () Sugerencia: _____
7. Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	TA (X) TD () Sugerencia: _____
8. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	TA (X) TD () Sugerencia: _____
9. Checas tu pulso durante el ejercicio físico	TA (X) TD () Sugerencia: _____
10. Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
11. Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	TA (X) TD () Sugerencia: _____
12. Conoces el nivel de colesterol en tu sangre	TA (X) TD () Sugerencia: _____
13. Lees información sobre cómo cuidar tu salud	TA (X) TD () Sugerencia: _____
14. Controlas tu presión arterial	TA (X) TD () Sugerencia: _____
15. Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	TA (X) TD () Sugerencia: _____
16. Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	TA (X) TD () Sugerencia: _____
17. Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	TA (X) TD () Sugerencia: _____
18. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	TA (X) TD () Sugerencia: _____
19. Dedicas tiempo para pasar con tus amigos cercanos	TA (X) TD () Sugerencia: _____
20. Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	TA (X) TD () Sugerencia: _____
VARIABLE 2: Estrés laboral	
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	TA (X) TD () Sugerencia: _____

3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	TA (X) TD () Sugerencia: _____
4. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	TA (X) TD () Sugerencia: _____
5. Siento que mi trabajo me está desgastando	TA (X) TD () Sugerencia: _____
6. Me siento frustrado en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
7. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
8. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades para trabajar.	TA (X) TD () Sugerencia: _____
9. Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	TA (X) TD () Sugerencia: _____
10. Siento que me he hecho más duro con la gente	TA (X) TD () Sugerencia: _____
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	TA (X) TD () Sugerencia: _____
12. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	TA (X) TD () Sugerencia: _____
13. Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	TA (X) TD () Sugerencia: _____
14. Siento que puedo entender fácilmente a los usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
15. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
16. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
17. Me siento con mucha energía en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
18. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
19. Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
20. Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____

21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	TA (☒) TD () Sugerencia: _____
7. COMENTARIO GENERALES INSTRUMENTO APLICABLE	
8. OBSERVACIONES	



JUEZ
SELLO Y COLEGIATURA

1. NOMBRE DEL JUEZ		NANCY VIGO TERRONES
2.	PROFESIÓN	LICENCIADA EN ENFERMERIA
	ESPECIALIDAD	SALUD PUBLICA
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	8 AÑOS
	INSTITUCIÓN DONDE LABORA	C.S MORRO SOLAR
	CARGO	ENFERMERIA ASISTENCIAL
<u>TITULO DE LA INVESTIGACIÓN</u> “ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES DE EMFERMERIA FRENTE AL COVID - 19, CENTRO DE SALUD MORRO SOLAR, JAEN, 2021”		
3. NOMBRE DEL TESISTA: Bach. María Doreli Pérez estela		
4. INSTRUMENTO EVALUADO	CUESTIONARIO	
5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO	<u>GENERAL</u> Determinar qué relación existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.	
EVALÚE CADA ITEM DEL INSTRUMENTO MARCANDO CON UN ASPA EN “TA” SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO O CON EL ITEM “TD” SI ESTÁ TOTALMENTE EN DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.		
6. DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	El instrumento consta de 41 reactivos y ha sido construido, teniendo en cuenta la revisión de la literatura, luego del juicio de expertos que determinará la validez de contenido, y el cálculo de la confiabilidad con el coeficiente de alfa de Cronbach y finalmente será aplicado a las unidades de análisis de esta investigación.	

Variable: Estilo de vida	
1. Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	TA (X) TD () Sugerencia: _____
2. Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos	TA (X) TD () Sugerencia: _____
3. Comes tres comidas al día	TA (X) TD () Sugerencia: _____
4. Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra	TA (X) TD () Sugerencia: _____
5. Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.	TA (X) TD () Sugerencia: _____
6. Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	TA (X) TD () Sugerencia: _____
7. Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	TA (X) TD () Sugerencia: _____
8. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	TA (X) TD () Sugerencia: _____
9. Checas tu pulso durante el ejercicio físico	TA (X) TD () Sugerencia: _____
10. Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
11. Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	TA (X) TD () Sugerencia: _____
12. Conoces el nivel de colesterol en tu sangre	TA (X) TD () Sugerencia: _____
13. Lees información sobre cómo cuidar tu salud	TA (X) TD () Sugerencia: _____
14. Controlas tu presión arterial	TA (X) TD () Sugerencia: _____
15. Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	TA (X) TD () Sugerencia: _____
16. Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	TA (X) TD () Sugerencia: _____
17. Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	TA (X) TD () Sugerencia: _____

18. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
19. Dedicas tiempo para pasar con tus amigos cercanos	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
20. Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
VARIABLE 2: Estrés laboral			
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
4. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
5. Siento que mi trabajo me está desgastando	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
6. Me siento frustrado en mi trabajo	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
7. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
8. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades para trabajar.	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
9. Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
10. Siento que me he hecho más duro con la gente	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
12. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
13. Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
14. Siento que puedo entender fácilmente a los usuarios	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____
15. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis usuarios	TA (X)	TD ()	Sugerencia: _____

16. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
17. Me siento con mucha energía en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
18. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
19. Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis usuarios	TA (X) TD () Sugerencia: _____
20. Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo	TA (X) TD () Sugerencia: _____
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	TA (X) TD () Sugerencia: _____
7. COMENTARIO GENERALES INSTRUMENTO APLICABLE	
8. OBSERVACIONES	


Nancy Vigo Terrones
MAGISTER EN GESTIÓN PÚBLICA
ORCID: 0000-0001-8052-7053
CEP: 83150

JUEZ
 SELLO Y COLEGIATURA

Anexo 6: Carta de presentación

 REPUBLICA DEL PERÚ	GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA DIRECCION REGIONAL DE SALUD CAJAMARCA SUREGION DE SALUD JAEN MICROED MORRO SOLAR CLAS MORRO SOLAR	 GRC GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
---	--	---

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Jaén, 10 de noviembre del 2021.

CARTA N° 050 - 2021 -GR.CAJ/DSRSJ-DG/CLASMS. G

SEÑORA : MARIA DORELI PEREZ ESTELA

Presente.-

Es grato dirigirme a ustedes para saludarlas cordialmente y, visto el informe emitido por el Jefe del servicio de ENFERMERIA, se da por aceptado la realización del trabajo de investigación denominado: "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORADO EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA FRENTE AL COVID-19 CEBTRO DE SALUD MORRO SOLAR, JAEN, 2021"

Sin otro particular me despido de ustedes, reiterándole las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,


Mg. sp. Arlinda La Torre Rosillo
GERENTE

ALTR/mpt.
C.c.Archivo

Dirección: Calle Alfredo bastos N° 630 Morro Solar – Jaén Tel: 076431407
Email:clasmorrosolar@hotmail.com
Centro De Salud Morro Solar - Tu Centro Amigo
"Jaén La Más Educada"

Anexo 7: Panel Fotográfico



Foto 1 y 2: Aplicación de encuesta a los profesionales de Enfermería





Foto 3 y 4: Aplicación de encuesta a los profesionales de Enfermería



Anexo 8: Base de datos

Variable: Estilo de vida

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	5	4	3	5	3	3	5	2	4
5	2	5	5	4	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	5	4	3	4
1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	4	4	1	2	3	4	4	3	4
5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	5	3	5
1	2	3	1	1	2	1	1	1	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2
5	5	5	5	4	4	3	2	1	4	3	5	5	5	5	4	3	5	3	4
5	4	4	5	5	3	3	2	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5
2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	5	5	5	5	5	3	2
3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	4	2	5	4	3	4
5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
4	5	5	5	3	1	1	1	1	1	5	5	2	5	5	2	2	3	3	4
2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4	5
1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	1	3	3	3
4	3	5	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
3	4	3	3	2	2	2	1	1	3	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4
1	3	2	3	3	2	3	1	1	2	4	5	2	3	4	4	5	5	3	4
2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	2	3
4	3	5	5	4	2	2	1	1	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3	3
2	3	3	3	4	3	1	1	1	3	4	5	5	3	5	4	3	5	3	3
5	4	5	4	3	2	2	2	1	2	3	4	4	2	4	4	3	5	2	5
3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	5	2	4	3	3	3	3	3

Variable: Estrés laboral

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21
5	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	5	5	3	4	3	3	4	5
3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	4	4	4	3	4	4	5	4
2	3	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	4	4	4	2	2	3	2
4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	5	5	5	3	5	3	3	3	4
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4
3	5	2	5	3	5	4	3	2	2	5	2	5	5	4	5	5	2	4	3	4
2	3	4	3	3	4	3	3	4	1	5	3	5	4	5	5	4	5	2	5	5
2	2	1	1	2	5	1	1	1	5	1	5	1	4	3	5	4	1	1	3	1
3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	5	5
4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4
3	2	3	1	2	1	3	1	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	5	5
2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	4	4	3	3	2	2	3	3
3	2	3	3	3	1	2	3	3	4	4	1	3	4	3	4	3	3	3	5	4
2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	4	4	4	2	1	2	4	4
3	2	2	2	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3	5	4	2	2	1	3	4
4	4	3	4	4	4	5	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	5	4	4	3
4	3	3	3	2	2	4	4	1	1	1	1	1	5	5	4	4	2	3	2	5
1	2	1	3	1	1	4	1	1	1	2	1	2	5	5	3	3	2	3	5	5
3	3	4	3	2	3	1	3	1	2	1	1	2	5	4	5	4	1	1	2	5
3	3	4	2	3	3	1	1	4	3	2	1	3	2	1	2	3	4	4	4	4
4	4	3	4	3	4	5	5	4	5	4	3	4	2	2	2	3	5	4	4	4

Fiabilidad de estilo de vida

Alfa de Cronbach	N de elementos
.907	20

Fiabilidad de estrés laboral

Alfa de Cronbach	N de elementos
.840	21

Anexo 9: Matriz de consistencia

Título: “Estilo de vida y estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al Covid - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021”

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Tipo de investigación	Población	Técnicas
Principal	General	General	Variable 1:			
¿De qué manera el estilo de vida se relaciona con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021?	Determinar qué relación existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.	Ho: El estilo de vida no se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021	Estilo de vida	Básica y enfoque cuantitativo	Por 26 profesionales de enfermería	Encuesta
	Específicos					
	Identificar el estilo de vida en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.	H1: El estilo de vida se relaciona de manera significativa con el estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.	Variable 2	Diseño de investigación	Muestra	Instrumentos
	Categorizar los niveles de estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.					
	Establecer la relación entre el estilo de vida y estrés laboral en los profesionales de enfermería frente al COVID - 19, Centro de Salud Morro Solar, Jaén, 2021.		Estrés laboral	No experimental, descriptiva correlacional, transeccional.	Por 26 profesionales de enfermería	Cuestionario