



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASOCIADO AL TIPO DE
ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA
DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CARLOS
MONGE MEDRANO JULIACA 2022**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. KATHERINE PAOLA FLORES JUSTO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

JULIACA – PERÚ

2022



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASOCIADO AL TIPO DE
ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA
DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CARLOS
MONGE MEDRANO JULIACA 2022

TESIS PRESENTADA POR:
Bach. KATHERINE PAOLA FLORES JUSTO


PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : 
Dra. SILVIA NATIVIDAD CRUZ COLCA

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

SEGUNDO MIEMBRO : 
Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

ASESOR DE TESIS : 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA- P07



NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

RESOLUCIÓN DECANAL N° 852-2022-D-FCS-UANCV

Juliaca, 13 diciembre del 2022

Vistos: El Expediente N° CU-39913 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASOCIADO AL TIPO DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2022**

Que es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE:

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: **LICENCIADA (O) EN ENFERMERÍA**, del(la) bachiller: **KATHERINE PAOLA FLORES JUSTO**; habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- * **Presidente** : Dra. SILVIA NATIVIDAD CRUZ COLCA
- * **1er. Miembro** : Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
- * **2do. Miembro** : Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

- * **Asesor(a)** : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

- DIA** : LUNES 19 DE DICIEMBRE DEL 2022
- HORA** : 11:00 HORAS
- LOCAL** : Virtual (Plataforma cisco webex)

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería, la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Elizabeth Vargas Onofre
Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA

DISTRIBUCIÓN:

- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2022(1)



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASOCIADO AL TIPO DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	9%
2	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	teledoc.urv.es Fuente de Internet	1%
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1%

repositorio.unap.edu.pe



Metadatos Complementarios

Título de la tesis	
Estrategias de afrontamiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	KATHERINE PAOLA FLORES JUSTO
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72952334
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-1006-1335
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	INGRIT LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02449475
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7619-9592
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	SILVIA NATIVIDAD CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02422707
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA.
Tipo de documento	DNI



Número de documento de identidad	02401506
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	GLADYS MARUJA TORRES CONDORI
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02360070
Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PUBLICA P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>Edificio: Hospital Carlos Monge Medrano País: Perú Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca Calle: Calle:Jr. Huancané</p> <p>Coordenadas: -15.481872; -70.120066</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Agosto 2022 - Octubre 2022
URL de disciplinas OCDE	<p>Enfermería</p> <p>https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</p>
<p>https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html</p> <p>- Librería</p>	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

[Firma]
Dra. María Concepción Figueroa Vilca
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo Katherine Paola Flores Justo, identificado con DNI Nro. 72952334 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional
- Programa de Segunda Especialidad,
- Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico denominada:
"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASOCIADO AL TIPO DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2023"

Asesorado por: DR. INGRID LIZ QUISPE TILONA

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 04 de MAYO del 2026


FIRMA DEL ASESOR
(obligatoria)


FIRMA DEL AUTOR
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a la persona más importante de mi vida, mi madre: YOLANDA REYNA JUSTO DIAZ por su motivación constante y sacrificio altruista quien es mi ejemplo a seguir que siempre me acompaña y anima a seguir adelante, que lucha a mi lado para que yo pueda lograr todos mis sueños y poder cumplir mis metas

A mis abuelos LUCIO SIMON JUSTO MAMANI Y VICTORIA DIAZ DE JUSTO quienes se encargaron de guiar mis pasos, por el amor incondicional que me dieron y aunque hoy ya no se encuentren físicamente conmigo, sé que siempre me acompañan y guían mis pasos desde el cielo.

“Todos los triunfos nacen cuando nos atrevemos a comenzar” Eugene Ware

Katherine Paola



AGRADECIMIENTO

En primer lugar, doy gracias a Dios por haberme acompañado a lo largo de mi carrera, por ser mi luz en este camino y darme la sabiduría y la fortaleza para alcanzar mis objetivos.

En segundo lugar, doy gracias a mi Madre porque sin su apoyo y confianza no hubiera llegado a la meta en este primer paso

A la Dra. Ingrid Liz Quispe Ticona, mi asesora, por su infinita paciencia dedicación y tiempo brindado, por su gran apoyo y recomendaciones durante la realización de este trabajo de investigación también a mis miembros del jurado quienes se encargaron de pulir mis conocimientos.

A mi querida Facultad de Enfermería por abrirme sus puertas hace 5 años y convertirse en mi segundo hogar

Katherine Paola



ÍNDICE

ÍNDICE	i
ÍNDICE DE TABLAS	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. OBJETIVOS.....	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos:.....	5
1.4. JUSTIFICACIÓN	5
1.5. HIPÓTESIS.....	6
1.5.1. Hipótesis general.....	6
1.5.2. Hipótesis específicas.....	7
1.6. VARIABLES	7
1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
2.1.1. Marco teórico inicial que sustenta el Trabajo de Investigación	14



- 2.1.1.1. Estrategias de Afrontamiento..... 14
 - 2.1.1.1.1. Dirigidos al problema. 14
 - 2.1.1.1.2. Resolución del problema. 15
 - 2.1.1.1.3. Planificación estrategias de acción. 15
 - 2.1.1.1.4. Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza de COVID. 16
 - 2.1.1.1.5. Revaloración positiva. 16
- 2.1.1.2. Dirigidos a la emoción..... 16
 - 2.1.1.2.1 Evitación cognitiva. 17
 - 2.1.1.2.2. Aceptación o resignación..... 17
 - 2.1.1.2.3. Búsqueda de alternativas gratificantes. 18
 - 2.1.1.2.4. Descarga Emocional:..... 18
- 2.1.1.3. Estrés Laboral 18
- 2.2 MARCO CONCEPTUAL23

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

- 3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 24
- 3.2. MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN 25
- 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA 25
- 3.4. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN 26
- 3.5. VALIDACIÓN DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS 27
- 3.6. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO 28
- 3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS 28

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

- DISCUSIÓN50



CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
ANEXOS	61



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla Nº 1 Número De Licenciadas En Enfermería Que Laboran En Emergencia	25
Tabla Nº 2 Resolución del problema asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.	30
Tabla Nº 3 Planificación estrategias de acción asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.	33
Tabla Nº 4 Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza del COVID asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.	35
Tabla Nº 5 Revaloración positiva asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022	38
Tabla Nº 6 Evitación cognitiva asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.	40
Tabla Nº 7 Aceptación o resignación asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.	43
Tabla Nº 8 Búsqueda de alternativas gratificantes asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.	45



Tabla Nº 9 Descarga emocional, intentos conductuales de reducir la tensión asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.
..... 47

Tabla Nº 10 Tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022. 49



RESUMEN

El estrés laboral es considerado como la reacción que tiene el individuo ante las exigencias y demandas psicológicas que no se ajustan a sus recursos poniendo a prueba su capacidad para afrontar la situación. **Objetivo:** Analizar las estrategias de afrontamiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022. **Método:** Es un estudio de diseño no experimental, de tipo descriptivo, analítico, transversal, la población estuvo conformada por 34 licenciadas en enfermería que laboran en el servicio de emergencia de la institución antes mencionada. **Resultados:** Las estrategias de afrontamiento están asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022: Referente a las estrategias dirigidos al problema en lo que concierne a la resolución problemática un 66,7% analizan las causas y le hacen frente para solucionarlos, el 47,1% establecen un plan de acción y lo ejecutan, el 44,1% buscan ayuda profesional que brinde guía y orientación, el 50,0% se centran en los aspectos positivos del problema; en cuanto a las estrategias dirigidas a la emoción se halló que el 47,1% calma sus emociones ante una situación problema y posteriormente toma decisiones, el 55,9% acepta el problema aceptándolo y comprendiendo que existe, un 67,6% se aleja de problema temporalmente para meditar, el 58,8% procuran hablar de sus emociones con alguien y asisten a la iglesia para fortalecerse espiritualmente todos estas variables antes mencionadas presentaron estrés agudo y son estadísticamente significativos; en cuanto al resultado del tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano podemos mencionar que un 67,6% tienen estrés agudo, el 26,5% estrés agudo episódico y el 5,9% estrés crónico. **Conclusión:** Las estrategias de afrontamiento están asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia porque las 2 dimensiones que fueron analizados son estadísticamente significativas con un valor de $p < 0,05$, comprobando las hipótesis planteadas.

Palabras clave: Estrategias, afrontamiento, estrés laboral.



ABSTRACT

Work stress is considered as the individual's reaction to the demands and psychological demands that do not fit their resources, testing their ability to cope with the situation. **Objective:** To analyze the coping strategies associated with the type of work stress in the nursing staff of the emergency service Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022. **Method:** It is a non-experimental design study, descriptive, analytical, cross-sectional, the population was made up of 34 nursing graduates who work in the emergency service of the aforementioned institution. **Results:** Coping strategies are associated with the type of work stress in the nursing staff of the emergency service Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022: Regarding the strategies directed to the problem in what concerns the problem resolution, 66.7% analyze the causes and face them to solve them, 47.1% establish an action plan and execute it, 44.1% seek professional help that provides guidance and orientation, 50.0% focus on the positive aspects of the problem ; Regarding the strategies aimed at emotion, it was found that 47.1% calm their emotions in the face of a problem situation and subsequently make decisions, 55.9% accept the problem by accepting it and understanding that it exists, 67.6% move away of temporary problem to meditate, 58.8% try to talk about their emotions with someone and attend church to strengthen themselves spiritually all these aforementioned variables presented acute stress and are statistically significant; Regarding the result of the most predominant type of work stress in the nursing staff of the Carlos Monge Medrano Hospital emergency service, we can mention that 67.6% have acute stress, 26.5% episodic acute stress and 5.9% chronic stress. **Conclusion:** Coping strategies are associated with the type of work stress in the nursing staff of the emergency service because the 2 dimensions that were analyzed are statistically significant with a value of $p < 0.05$, confirming the hypotheses proposed.

Keywords: Strategies, coping, work stress.



INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es una condición física y emocional desfavorable para cualquier trabajador. Las profesiones sanitarias están muy afectadas por este, observándose prevalencias muy elevadas en los últimos años en el sector de la enfermería. El estrés en enfermería está causado principalmente por sobrecarga laboral, largas jornadas, cuidados muy específicos de los pacientes o la elevada cantidad de protocolos a seguir; causando en última instancia una mala asistencia a los pacientes. El estrés tiene diversas consecuencias negativas en el profesional de enfermería, las cuales se incluyen, las enfermedades circulatorias y gastrointestinales, otros trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales; así como baja productividad (1)

Las estrategias de afrontamiento que las enfermeras del servicio de emergencia ponen en juego en su práctica diaria deben ser saludables, pues éstas deben ser transmitidas, en la medida de lo posible, a los pacientes y familiares para el afrontamiento de la enfermedad, de las dificultades o de las incapacidades. Las estrategias de afrontamiento son esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que se emplean para manejar las reacciones emocionales que surgen a raíz de situaciones estresantes, como la muerte de un paciente. Además, no solo puede ser de gran ayuda para los profesionales, sino también para aquellos estudiantes que realicen sus prácticas en centros hospitalarios, pudiendo incorporarse como parte primordial de su formación, lo que facilitaría el choque emocional que supone enfrentarse a la persona que fallece, especialmente en las primeras ocasiones. Este es un tema que cobra especial actualidad, ya que la pandemia mundial del COVID-19 ha provocado miles de



fallecidos tanto a nivel extrahospitalario como hospitalario, especialmente en las unidades de cuidados intensivos, donde los profesionales sanitarios han tenido que abordar los cuidados de pacientes al final de sus vidas y la muerte de una enorme cantidad de personas, con el sufrimiento que ello conlleva. (1)



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pandemia por COVID 19 ha sido una emergencia sanitaria de gran impacto ya que ha amenazado la vida del ser humano, causando estrés en el personal de enfermería por la exposición a este virus. El estrés es la relación entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante de sus recursos y capaz de poner en riesgo su bienestar. El objetivo de esta investigación es analizar las estrategias de afrontamiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano. Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades provocadas por el estrés en el 2020 superaron a las enfermedades infecciosas en América Latina y el Caribe teniendo a más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés sobre todo en tiempos de pandemia. Éste último ha sido considerado como un problema mundial, el cual ha venido creciendo a pasos agigantados durante los últimos 2 años, a tal punto de considerarlo como un importante problema de salud pública. En el año 2021 se constató que este estrés se presenta en un 74,4% del



personal de salud de Argentina, 64% en Ecuador, 87,3% en Colombia y en un 82,3% en Perú. (2)

Enfermería es una profesión de la salud, que demanda grandes esfuerzos tanto físicos como psicológicos. Son los agentes directos de los cuidados y los responsables de brindar las necesidades de quienes atienden. Es una profesión que demanda alto y constante control sobre sí mismo y sus emociones, debido a la exposición de situaciones intensas (unidades críticas), los cuales demandan atención y concentración continua a fin que sus intervenciones sean rápidas y efectivas por lo cual, hay un alto grado de susceptibilidad que esta profesión presente estrés laboral. Ante esto el profesional de enfermería que labora en unidades críticas ya sea en entidades públicas o privadas, debe hacer uso de mecanismos que le permitan afrontar, controlar y manejar el estrés y disminuir el riesgo a adquirir enfermedades ocupacionales, de ahí que los recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes es lo que se denominaría estrategias de afrontamiento ante el estrés. Debido al gran impacto que generan estos aspectos en el bienestar de los enfermeros, surge el interés por realizar la presente investigación la cual tiene como propósito exponer la influencia de las estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés en el profesional de Enfermería de.

(3)

Durante el tiempo que lleva activa la pandemia ha aumentado la vulnerabilidad a presentar afecciones psicológicas debido al estrés social existente, ya que ha sido necesario modificar los hábitos de la vida en el



ámbito social y familiar, conllevado a la adquisición de prácticas dañinas para la salud como el sedentarismo, alimentación inadecuada y cambio en los patrones de sueño, por mencionar algunos. Uno de los grupos que pueden ser más afectados por el estrés de la pandemia son los trabajadores de la salud, entre ellos el personal de enfermería, ya que por la naturaleza de su trabajo se agregaron más estresores a la rutina laboral ya existente, como lo son el estar más expuestos al virus al tener contacto con pacientes, el cansancio físico por el uso de equipo de protección personal, el temor a contagiar a sus familiares y amigos de COVID-19 y la estigmatización de la que han sido víctimas por estar en contacto con pacientes con la enfermedad.

Tomando lo anterior en consideración, es de gran importancia conocer el nivel de estrés percibido por el personal de enfermería debido a la pandemia COVID -19, y de ser posible detectar alteraciones en la salud mental de los trabajadores. El estrés percibido se conceptualiza partiendo de la base de que los estímulos del entorno no son en sí mismos los que producen estrés, si no que desencadenan una respuesta de estrés según la persona que lo percibe, ya que, aunque varias personas experimentaran las mismas situaciones estresantes no generarían la misma reacción ni les darían el mismo significado a los acontecimientos.



1.2. FORMULACIÓN DEL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Las estrategias de afrontamiento estará asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuáles serán las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema que estarán asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022?

¿Cuáles serán las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción que estarán asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022?

¿Cuál será el tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Analizar las estrategias de afrontamiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.



1.3.2. Objetivos específicos:

Describir las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Identificar las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Establecer el tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se justifica su estudio porque de modo particular, los profesionales de enfermería están sometidos a múltiples factores de riesgo, tanto de carácter organizacional como propios de la tarea que realizan. Atender la enfermedad, en ocasiones por largos periodos de tiempo, compartir la angustia, el dolor, presenciar la muerte, puede llegar a provocar sentimientos de impotencia, depresión, frustración, hostilidad, miedo, ansiedad, estrés. Y, el servicio de emergencia parece ser uno de los entornos en los cuales se viven situaciones tensas en el hospital. Estos factores hostiles llevan a los pacientes, y al equipo multidisciplinar, sobre todo, de enfermería, a una alta probabilidad de que estos profesionales estén sometidos a diversos factores relacionados con el estrés



El estudio de esta investigación se justifica en vista que la finalidad de la presente investigación se resume en la relación entre el estrés y afrontamiento; a través de este se determinará la importancia de las estrategias de afrontamiento en enfermería. Los resultados de esta investigación nos permitirán promover sugerencias en vista que en el servicio de emergencia del Hospital C.M.M. existe una gran demanda de profesionales de la salud, asimismo, dado el estado de emergencia en todo el país, contribuye de manera considerable al incremento de personal con estrés, ya sea por la gran cantidad de pacientes que acuden a este servicio por problemas respiratorios, o el propio proceso de la pandemia que seguimos viviendo y aun no se ha disipado. Los profesionales de la salud se encuentran en primera línea en esta lucha constante contra las enfermedades, por ello suelen presentar diversos problemas a nivel físico, mental y social. Se ha percibido que en algunos casos los enfermeros se aíslan de tal forma que no puedan ser un riesgo de contagio para sus familias, amigos y conocidos; precisamente esto se debe a que todos los días se encuentran en contacto con personas enfermas, llegando generar en ellos depresión, ansiedad, dolores de cabeza, malestar, entre otros.

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis general

Las estrategias de afrontamiento están asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

1.5.2. Hipótesis específicas

Las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema que están asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano es la revaloración positiva y la búsqueda de orientación y apoyo.

Las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción que están asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano es la evitación cognitiva y búsqueda de alternativas gratificantes.

El tipo de estrés agudo episódico es más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022

1.6. VARIABLES

Variable independiente: Estrategias de afrontamiento.

Variable dependiente: Estrés laboral.

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE
1. Estrategias de afrontamiento	1.1 Dirigidos al problema	1.1.1 Resolución del problema	a. Trato de analizar las causas del problema para hacerle frente. b. Me convencí que los problemas no tienen solución	Nominal
		1.1.2 Planificación de estrategias de acción	a. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo. b. Me dedique al trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	Nominal

		1.1.3 Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza del COVID	a. Busco ayuda profesional para que me guíen y oriente b. Descargo mi mal humor con los demás	Intervalo
		1.1.4 Revaloración positiva	a. Intento centrarme en los aspectos positivos del problema b. No encuentro salida, todo me parece negativo.	Nominal
	1.2 Dirigidos a la emoción	1.2.1 Evitación cognitiva	a. Trato de calmar mis emociones para posteriormente tomar decisiones b. Evito pensar en el problema de forma realista	Nominal
		1.2.2 Aceptación o resignación	a. Intento manejar el problema aceptándolo y comprender que existe b. Me resigno porque no puedo hacer nada mas	Nominal
		1.2.3 Búsqueda de alternativas gratificantes	a. Me alejo del problema temporalmente para meditar. b. No puedo dejar de pensar en el problema que paso	Nominal
	1.2.4 Descarga Emocional: Intentos conductuales de reducir la tensión	a. Siempre procuro hablar de mis emociones con alguien, asisto a la iglesia b. Afirмо que no me pasa nada, aunque aún me sienta muy mal		

VARIABLE DEPENDIENTE	INDICADOR	ESCALA DE VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
2. Estrés laboral	2.1 Tipos de estrés	Estrés agudo Estrés agudo episódico Estrés crónico	Ordinal



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A NIVEL INTERNACIONAL

Ramírez Pico, S. en su tesis titulada, síndrome de desgaste profesional y su influencia en las estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud que laboran en los Centros de Salud del Distrito. Resultados. Se ha evidenciado que los profesionales de la salud al momento de sufrir un evento estresante en un 78% muestran una dominancia en el nivel bajo en cuanto a resolución de problemas y la dimensión con nivel alto es la de retirada social, por ende, las demás dimensiones se encuentran en un nivel medio 56% es decir no optan por una sola estrategia sino por varias a la vez, aunque no utilizan completamente todas las estrategias que están inmersas dentro del CSI Cuestionario de estrategias de afrontamiento, frente a las situaciones causadas por el estrés laboral. (4)

Bedoya J., Giraldo Y. et al. En su estudio sobre Las estrategias de afrontamiento implementadas por los profesionales de enfermería para manejar el estrés” año 2018. Medellín Colombia. Resultados: Las



estrategias de afrontamiento funcionales más utilizadas son búsqueda de apoyo social en un 80% y afrontamiento focalizado en el problema el 76%. La satisfacción laboral es protectora y se relaciona con el apoyo organizacional, cuando este desaparece se utilizan estrategias poco funcionales como retirada social en un 78%, evitación, descarga y distanciamiento emocional que lleva a mayor cansancio emocional y despersonalización. (5)

Canales Romero S., Pardo Ortiz, Margarita. et al. Afrontamiento del estrés en enfermeras que trabajan en el servicio público de salud, en contexto COVID-19. Santiago, Chile 2021. Resultados: Se establece como conclusión que las estrategias de evaluación coinciden en que las estrategias más utilizadas por las enfermas son: Solución de problema en un 87%, espera 65%, evitación emocional, reacción agresiva y autonomía 96%. Esto reflejo el compromiso de las profesionales a pesar de estar en una situación de alta carga emocional en sus lugares de trabajo en contexto Covid-19. (6)

ANTECEDENTES NACIONALES

Torres Ocampo, M., en su estudio "Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en los profesionales de enfermería del Hospital Regional." Moquegua 2018. Resultados: El 63.3 % es nombrado y 36.7% contrato CAS, con estado civil casadas un 46.7 %, el 33.3 % soltera y otros un 20%. Las estrategias de afrontamiento a veces utilizadas por el profesional de enfermería del Hospital Regional Moquegua según dimensiones son;



enfocadas al problema 11.7%, enfocadas a la emoción 36.7% otros estilos el 58.3%, presenta estrés laboral un 78.3% del profesional de enfermería y no presenta estrés un 21.7%. Así mismo se encontró la asociación existente entre el estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de Enfermería, con un ($p= 0.021$). (7)

Huallpa Quispe M., Ortiz Mamani, L., en su estudio "Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el profesional de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Honorio Delgado y Clínica San Juan De Dios" en Arequipa-Perú, en el año 2019. Los resultados obtenidos muestran que las enfermeras que laboran en el Hospital Honorio Delgado y la Clínica San Juan de Dios, presentan escaso nivel de estrés laboral, seguido de mediano nivel; las situaciones que con mayor frecuencia generan estrés en la dimensión ambiente físico, es la sobrecarga de trabajo, en el ambiente psicológico es muerte y sufrimiento de pacientes y falta de apoyo. En relación a la variable estrategias de afrontamiento, las enfermeras presentan mediano nivel, es decir afrontamiento hacia el estrés por aproximación utilizando el análisis lógico, la revalorización positiva, búsqueda de apoyo/orientación y resolución de problemas. (8)

Amayo Salas, Diana C., realizó un estudio titulado "Estrés laboral y estilos de afrontamiento en profesionales de enfermería del Sector Público" 2018. Los resultados muestran que el personal de enfermería presenta niveles medios y altos de estrés debido al incremento de la carga laboral, baja remuneración, exceso de demandas, y otros. Las estrategias de afrontamiento al estrés más empleada fue el enfoque al problema. En



conclusión, los niveles de estrés en los profesionales de enfermería del sector público son entre medio y alto, y las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor recurrencia son las del enfoque al problema. (9)

A NIVEL REGIONAL Y LOCAL

Flores Valero P., Velásquez Chicani, Y. en su estudio "Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés laboral en enfermeras de las REDESS Puno y San Román" Puno. Como resultados se obtuvo que: En las enfermeras de las REDESS Puno el nivel de estrés es severo en 40%; En las enfermeras de las REDESS San Román el nivel de estrés es marcado en 45.7%. Las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizadas por enfermeras de las REDESS Puno y San Román orientadas al problema fueron: "planificación de actividades" con 22.9% y un 31.4% respectivamente, "búsqueda de apoyo social por razones instrumentales" con 20.0% y 14.3% respectivamente; orientadas a la emoción: "reinterpretación positiva y crecimiento" en la REDESS Puno con 40.0% frente a la REDESS San Román con 31.4%., y "acudir a la religión" con 31.4% en ambas REDESS; de las estrategias enfocadas en estilos adicionales: "Desenganche mental" con 11.4% en las REDESS Puno y un 17.2% en las REDESS San Román. Finalmente, para el análisis estadístico se utilizó la Prueba del rango con signo de Wilcoxon, donde se obtuvo que X^2 es 5,163 con una probabilidad de $0.000. p(0,000) > 0.05$, por lo tanto, si existe asociación estadística entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés laboral de las enfermeras de las REDESS Puno y REDESS



San Román se tiene X^2 es 5,162 con una probabilidad de 0.000. $p(0,000) > 0.05$ así mismo si existe asociación estadística de las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés laboral. (10)

Chávez Vilca, K., Veliz Chura S. en su tesis titulada Estrés y Afrontamiento en los profesionales de la Salud de una clínica privada Juliaca – 2021. Resultados: La población está compuesta por 150 profesionales de salud de los diferentes servicios asistenciales. El instrumento que se empleó para la recolección de datos es el "Inventario de estrés para profesionales de la salud" y el "Cuestionario afrontamiento al estrés (CAE)" resultados: existe una correlación positiva baja según el resultado de Spearman (0.361), sig bilateral (0.00) que indica una relación altamente significativa, un 68% presenta estrés leve y 32% sin estrés, un 40.7% tiene mal afrontamiento, un 59.3% tiene regular afrontamiento. (11)

Luque Larico, L. en su investigación titulada "Factores psicosociales y estrés laboral del profesional de enfermería de los servicios de hospitalización del Hospital Carlos Monge Medrano, Juliaca 2020. Los resultados: El 93.33% de enfermeras tienen un nivel moderado en los factores psicosociales, y un 70% de enfermeras están en un nivel de estrés media, en las dimensiones de factores psicosociales todas tuvieron un nivel moderado con un 88.3% en demandas del trabajo, el 83.3% de control en el trabajo, el 88.3% en el liderazgo en el trabajo, el 81.7% en recompensas del trabajo. También existe relación entre los factores psicosociales y el



estrés laboral ($r_s=.554$), también existe relación entre las dimensiones de los factores psicosociales y el estrés laboral como son: demandas del trabajo ($r_s= .331$), control ($r_s= .398$), liderazgo ($r_s= .624$), recompensas ($r_s= .380$) de las enfermeras de los servicios de hospitalización del Hospital Carlos Monge Medrano. Conclusión: Existe una relación directa entre los factores Psicosociales y Estrés laboral ($r_s=.554$) de las enfermeras. (12)

2.1.1. Marco teórico inicial que sustenta el Trabajo de Investigación

2.1.1.1. Estrategias de Afrontamiento.

La definición respecto a este tema es aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales empleados para manejar las demandas internas o externas del individuo en una determinada situación estresante; considerando al afrontamiento como un proceso cognitivo-conductual que ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos "esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo", las llamadas estrategias de afrontamiento frente al estrés. (13)

2.1.1.1.1. Dirigidos al problema.

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. Se manifiesta cuando el individuo busca modificar la situación existente, ya sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza. (14)



2.1.1.1.2. Resolución del problema.

Consiste en realizar conductas orientadas a encontrar la solución del problema, los pasos a seguir a fin de evitar exponiéndose al elemento estresor o mitigar sus efectos. (15)

2.1.1.1.3. Planificación estrategias de acción.

Proceso consistente en pensar cómo manejarse frente al estresor, organizando y planificando estrategias de acción, escogiendo y estableciendo cual será la mejor estrategia para manejar el problema. La salud física y mental de las personas trabajadoras se encuentran íntimamente relacionadas con el entorno laboral, factores de tipo social y el acceso a los servicios de atención sanitaria. En este contexto se desarrollan complejas relaciones de determinación y condicionamiento, influidas por raíces históricas, sociales, económicas, culturales, políticas, entre otras, que determinan sus experiencias de salud. Las turbulencias de los contextos sociales y económicos dentro de las transformaciones que han vivido las personas en los últimos tiempos, han ido favoreciendo una mayor visibilidad a los estresores psicológicos del trabajo. Esto ha provocado un cambio en el perfil de las enfermedades y accidentes laborales, dándole a los factores psicosociales un rol preponderante en su relación con ausencias, incapacidades y enfermedades de origen laboral. (16)

2.1.1.1.4. Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza de COVID.

Significa buscar en las otras personas consejo, asistencia, información y orientación con el fin de solucionar el problema. Las reacciones que los profesionales de enfermería en tiempos de Covid presentan ante los retos a que se enfrentan cada día en su labor cotidiana son muy diversas. De forma esquemática podemos decir que cuando las personas perciben una situación como demandante de una respuesta pueden reaccionar de dos formas básicas: pensando que tienen capacidades de afrontar dicha situación o pensando que no poseen estrategias satisfactorias para afrontarla. En función de cómo se percibe la persona a sí misma, más o menos capaz, puede dispararse su sistema nervioso autónomo y tener una respuesta de estrés. Las consecuencias de la segunda percepción, a largo plazo, no benefician ni al profesional ni al objetivo de su labor. (17)

2.1.1.1.5. Revaloración positiva.

El individuo evalúa el problema de manera positiva, reconociendo o atribuyendo cualidades favorables a la experiencia estresante en sí misma, es decir, rescatando lo favorable de la situación adversa y asumiéndola como un aprendizaje para el futuro. (18)

2.1.1.2. Dirigidos a la emoción.

Las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que



se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse. Se dirigen a disminuir o eliminar reacciones emocionales desencadenantes por la fuente estresante y comprenden: (19)

2.1.1.2.1 Evitación cognitiva.

Intentos cognitivos de evitar pensar en el problema de forma realista. (18) Desde nuestros orígenes, entre muchas de las características, conductas y objetivos que nos definen como seres humanos, existe uno común a todo ser vivo; la supervivencia. Este mecanismo puede ser empleado de múltiples maneras dependiendo tanto del ser o persona, como del contexto en que nos veamos inmersos. Así, con tal de asegurarnos que esto se produzca y seguir manteniendo nuestra estabilidad vital, deberemos afrontar una serie de sucesos, sean estos positivos o negativos. En esta línea, en función de nuestras experiencias ante la misma u otras situaciones similares (es decir, de nuestro aprendizaje), de nuestros rasgos personales (impulsividad, sensibilidad), de los elementos presentes en el contexto, y de los resultados anticipados, utilizaremos una estrategia u otra para sobrevivir, siendo estas el afrontamiento directo o la evitación. (21)

2.1.1.2.2. Aceptación o resignación.

Intentos cognitivos de reaccionar al problema aceptándolo. Comprende dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero consiste en aceptar que la situación estresante realmente existe y acontece durante la fase de evaluación primaria. El segundo tiene lugar durante la



evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que es inmodificable en el tiempo. (22)

2.1.1.2.3. Búsqueda de alternativas gratificantes.

Alternativas intentos conductuales de involucrarse en actividades substitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción.

2.1.1.2.4. Descarga Emocional:

Intentos conductuales de reducir la tensión

Intentos conductuales de reducir la tensión expresando sentimientos negativos. (22)

2.1.1.3. Estrés Laboral

El estrés laboral, según la Organización Mundial de la Salud, lo define como la "reacción que puede tener el individuo ante exigencias, presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, poniendo a prueba su capacidad para afrontar la situación. (23) La Organización Internacional del Trabajo (OIT) se refiere al estrés laboral en los siguientes términos: "Esta enfermedad es un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo. Resiente la productividad, al afectar la salud física y mental de los trabajadores". A nivel mundial se ha reconocido al estrés laboral como un problema cada vez más importante, que se presenta en todos los oficios, pero especialmente en

los trabajos asistenciales como es la enfermería. Las investigaciones que se han llevado a cabo en torno a este tema sugieren que el personal de enfermería experimenta mayor estrés ocupacional que cualquier otro tipo de trabajadores, en ese sentido, la Health Education Authority clasificó la enfermería como la cuarta profesión más estresante.

2.1.1.4. Tipos de estrés.

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Analicemos cada uno de ellos. (27)

Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.



- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas.

Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran



con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: Dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses. A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen. Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio.

Estrés crónico

Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes.



El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones. Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo. (27)

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los

síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

2.2 MARCO CONCEPTUAL

Agotamiento.

Es un síndrome común que se observa en los trabajadores de la salud, en particular los médicos que están expuestos a un alto nivel de estrés en el trabajo; incluye el agotamiento emocional, la despersonalización y los bajos logros personales. (28)

Ausentismo laboral.

Aumento de las ausencias laborales por problemas de salud, particularmente períodos cortos y frecuentes de ausencias. (29)

Relaciones interpersonales en el trabajo.

La salud de los trabajadores debe ser un objetivo en sí mismo. Abordar el cuidado de la salud mental en el trabajo significa incorporar esta responsabilidad social en las prácticas y rutinas cotidianas de los trabajadores y empleadores. La pandemia del COVID-19 conlleva un incremento de los niveles de estrés de toda la población. Existen situaciones diversas de estrés intenso que las personas pueden experimentar en este contexto, y el personal de la salud tiene mayor probabilidad de enfrentarlas (30)

Autocuidado del personal de salud.

El autocuidado es fundamental porque es el inicio y base de todos los cuidados en salud, tanto para la población como para el personal de la salud. (31)



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se adoptó en este trabajo el diseño cuantitativo no experimental en el cual el investigador observa los fenómenos tal y como ocurren en el contexto natural.

Es transversal porque se recolectó datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito fue describir el comportamiento de las variables y analizarlos, de esta manera podremos comprobar las hipótesis planteadas para la adecuada ejecución y logro óptimo de los objetivos trazados su esquema fue el siguiente: (29)

$$Y = f(X_1 \rightarrow X_2)$$

Dónde: Y = Resultado

X1 = Variable independiente

X2= Variable dependiente

f = Función.

3.2. MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Se utilizó el método deductivo porque esta opción se trata de aquella orientación que va de lo general a lo específico. Es decir, el enfoque parte de un enunciado general del que se van desentrañando partes o elementos específicos.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población:

La población está conformada por el total de licenciadas en enfermería que se encuentran laborando en el servicio de emergencia conformada por un total de 34 enfermeras que laboran en el Hospital Carlos Monge Medrano hasta la actualidad, siendo como sigue

Tabla N° 1 Número De Licenciadas En Enfermería Que Laboran En Emergencia

CONDICION LABORAL	TOTAL
Nombrado	28
Contrato CAS	4
Contrato CAS COVID	2
Total	34

Fuente: Base de datos del Hospital C.M.M.

Muestra:

Se trabajará con el total de la población que son 34 licenciadas(os) no se procedió en este estudio sacar muestreo en vista que la población es reducida. Sin embargo, si tomaremos en cuenta el criterio de inclusión y exclusión.



Criterios de inclusión:

Licenciadas(os) en enfermería que desean participar en el estudio.

Licenciadas(os) en enfermería con condición laboral CAS.

Licenciadas(os) en enfermería con condición laboral nombrado.

Licenciadas(os) en enfermería que laboren en el servicio de emergencias con un tiempo mínimo de un año, periodo que se considera prudente para poder conocer cuáles son las características del trabajo que despliegan en la referida unidad de análisis

Criterios de exclusión:

Licenciadas(os) en enfermería que no desean participar en el estudio.

Licenciadas(os) en enfermería que se encuentren de vacaciones o licencia.

Licenciadas(os) en enfermería con menos de 6 meses en el servicio y que estén reemplazando a alguna colega.

3.4. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Técnicas

Variable independiente: Estrategias de afrontamiento

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario

Variable dependiente: Estrés laboral

Técnica: Test

Instrumento: Test para medir nivel de estrés laboral escala "The Nursing Stress Scale".

Fuente:

Las fuentes para ambas variables fueron de fuentes primarias, en vista de que se validó los instrumentos respectivos para la ejecución del trabajo de investigación.

3.5. VALIDACIÓN DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Para el análisis y procesamiento de los datos, cada instrumento de la investigación fue registrado en una base de datos, para lo cual se utilizó el paquete estadístico Statistics SPSS versión 25.0. La prueba estadística que se utilizará será el chi cuadrada cuya fórmula nos permitió relacionar las variables de estudio.

Según la siguiente formula:

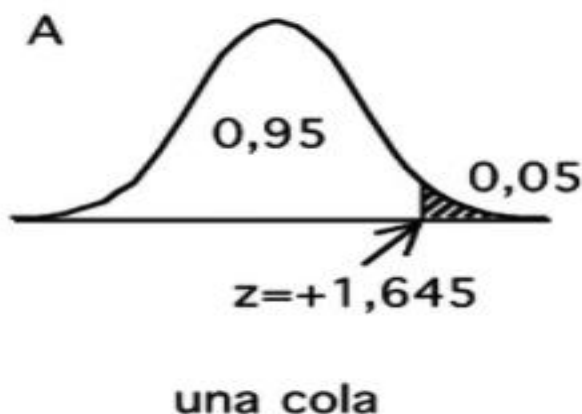
$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Donde:

O = frecuencia observada

E = frecuencia esperada

Grafico N° 1 Contraste de hipotesis



3.6. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Se hizo validar los instrumentos por expertos quienes mediante sus observaciones realizadas en los instrumentos permitieron mejorar, además fueron los que validaron dichos instrumentos.

3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Como investigadora solicité por escrito la autorización respectiva dirigido al director del Hospital a fin de que pueda proceder a la recopilación de datos.

Obtenida la autorización del director del establecimiento de salud se le hizo entrega de una copia del proyecto más la resolución de aprobación y brevemente se le explicó el objetivo del estudio y los datos que se desea recolectar a través de los instrumentos que utilizaremos.

Se coordinó con las licenciadas enfermeras del servicio de emergencia para su conocimiento y consentimiento de la aplicación del instrumento.

Posteriormente se realizó la recopilación de datos

Se realizó el ingreso de datos en el software SPSS a fin de que se elabore las tablas estadísticas.

Procesamiento de datos

Se trabajó con un nivel de confianza (IC) del 95%, un valor de $p < 0.05$, será considerado significativo. Los resultados se presentan en tablas simples y de doble entrada para su mejor comprensión y análisis estadístico.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS.

El objetivo general de este trabajo de investigación es: Analizar las estrategias de afrontamiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022

Las estrategias de afrontamiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca son: Las estrategias dirigidos al problema y a la emoción todos son estadísticamente significativos porque las variables analizadas tuvieron un nivel de significancia $p < 0,05$,

Tabla Nº 2 Resolución del problema asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Resolución del problema	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Trato de analizar las causas del problema para hacerle frente.	23	67,6	4	11,8	0	0,0	27	79,4
Me convencí que los problemas no tienen solución	0	0,0	5	14,7	2	5,9	7	20,6
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100,00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$$X^2_{cal} = 20,408$$

$$P = 0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5,991$$

$$Gf = 2$$



El primer objetivo específico planteado en esta investigación es: Describir las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Al análisis de la tabla 01, observamos que la variable: Resolución del problema asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia, en la cual hallamos un 79,4% de las licenciadas en enfermería manifestaron que tratan de analizar las causas de problema para hacerle frente y el 20,6% que se están convencidas que los problemas no tienen solución.

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 67,6% analiza las causas del problema para hacerle frente; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 14,8% opinaron que los problemas no tienen solución y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual.

Al análisis estadístico se trabajó con un margen de error del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 20,408$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,000$, es significativa, la variable: Resolución del problema asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano.

Para aliviar una situación estresante, se debe usar nuestras habilidades para resolver los problemas; una de ellas puede ser identificar la causa del estrés en



términos específicos, pensar en todas las posibles maneras en que se podría resolver el problema y elegir la opción que te resulte más realista y satisfactoria.

Tabla N° 3 Planificación estrategias de acción asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Planificación estrategias de acción	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Establezco un plan de actuación y lo llevo a cabo.	16	47,1	2	5,9	0	0,00	18	52,9
Me dedique al trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	7	20,6	7	20,6	2	5,9	16	47,1
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100,00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$$X^2_{cal} = 8,210$$

$$P = 0,01$$

ES
SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5,991$$

$$Gf = 2$$



Al análisis de la tabla 02, observamos que la variable: Planificación estrategias de acción asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia, en la cual hallamos un 52,9% de las licenciadas en enfermería manifestaron que establecen planes de actuación y lo llevan a cabo y el 47,1% contestaron que se dedican al trabajo u otra actividad para olvidar el problema.

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 47,1% establecen planes que les permitirán la resolución del problema; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 20,6% opinaron que se dedican a otras actividades y tratan de olvidar el problema y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual.

Al análisis estadístico se trabajó con un margen de error del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 8,210$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gf = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,01$, es significativa, la variable: Planificación estrategias de acción asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia.

Para mantener nuestra salud en equilibrio y superar el estrés, lo mejor es desarrollar mecanismos que nos sirvan para colaborar con el buen desempeño de nuestro cuerpo. En relación al estrés, poner en marcha una serie de estrategias que nos permitan gestionarlo puede ser fundamental para lograr este objetivo. En primer lugar, distinguir entre aquellas cosas que son urgentes y las que es importante realizar.

Tabla N° 4 Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza del COVID asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza del COVID	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Busco ayuda profesional para que me guíen y oriente	15	44,1	0	0,0	1	2,9	16	47,1
Descargo mi mal humor con los demás	8	23,5	9	26,5	1	2,9	18	52,9
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100.00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$$X^2_{cal} = 11,051$$

$$P = 0,000$$

ES
SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5,991$$

$$G = 2$$



Al análisis de la tabla 03, observamos que la variable: Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza del COVID asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia, en la cual hallamos un 52,9% de las licenciadas en enfermería manifestaron que descargan su mal humor con los demás y el 47,1% buscan ayuda profesional para que las guíen y orienten.

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 44,1% buscan ayuda profesional para que las orienten; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 26,5% descargan su mal humor con los demás y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 2,9% opinaron igual.

Al análisis estadístico se trabajó con un margen de error del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 11,051$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,01$, es significativa, la variable: Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza del COVID asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia.

La pandemia de Covid-19 ha provocado varios desafíos para los sistemas de salud en todo el mundo debido a la cantidad de enfermeras que murieron tras el contagio, esta situación ha influido en la vida cotidiana de miles de millones de personas en el planeta. Los profesionales de la salud forman un grupo de riesgo no solo para el Covid-19 sino también para otras patologías con las cuales pueden contagiarse porque están expuestos directamente a los pacientes infectados, lo que hace que reciban una carga viral alta. Además, están sometidos a un enorme estrés en el cuidado de estos pacientes, muchos de los cuales se encuentran en



una situación grave, y muchas veces en condiciones de trabajo inadecuadas. El aumento de la jornada laboral, el cansancio físico y la insuficiencia y/o descuido de las medidas de protección y cuidado de la salud son otros factores que aumentan ese riesgo.

Tabla N° 5 Revaloración positiva asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022

Revaloración positiva	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Intento centrarme en los aspectos positivos del problema	17	50,0	2	5,9	0	0,0	19	55,9
No encuentro salida, todo me parece negativo.	6	17,6	7	20,6	2	5,9	15	44,1
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100.00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$$X^2_{cal} = 9,702$$

$$P = 0,00$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5,991$$

$$Gf = 2$$



Al análisis de la tabla 04, observamos que la variable: Revaloración positiva asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia, en la cual hallamos un 55,9% de las licenciadas en enfermería manifestaron que intentan centrarse en los aspectos positivos de un problema y el 44,1% contestaron que no le encuentran la salida y todo parece negativo

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 50,0% buscan el lado positivo del problema; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 20,6% opinaron que tienen mas un enfoque negativo y no encuentran solución y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual.

Al análisis estadístico se trabajó con un margen de error del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 9,702$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,01$, es significativa, la variable: Revaloración positiva asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia.

La revaloración positiva es una forma activa de afrontamiento asociada a mayor bienestar psicológico y menor riesgo de desarrollar psicopatología a corto y largo plazo.

Tabla N° 6 Evitación cognitiva asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Evitación cognitiva	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Trato de calmar mis emociones para posteriormente tomar decisiones	16	47,1	3	8,8	0	0,00	19	55,9
Evito pensar en el problema de forma realista	7	20,6	6	17,6	2	5,9	15	44,1
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100,00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$$X^2_{cal} = 6,136$$

$$P = 0,04$$

ES
SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5,991$$

$$Gf = 2$$



De acuerdo al segundo objetivo específico que es: Identificar las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Al análisis de la tabla 05, observamos que la variable: Evitación cognitiva asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia, en la cual hallamos un 55,9% de las licenciadas en enfermería manifestaron que tratan de calmar sus emociones para posteriormente tomar decisiones y el 44,1% contestaron que evitan pensar en el problema de forma realista.

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 47,1% tratan de calmarse para posteriormente en tranquilidad tomen decisiones; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 17,6% opinaron que evitan pensar en la situación problemática y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual.

Al análisis estadístico se trabajó con un margen de error del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 6,136$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gf = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,04$, es significativa, la variable: Evitación cognitiva asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia.



Esta estrategia busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita de esta forma pensar en el problema, se busca propiciar otros pensamientos y actividades que permitan evitar pensar en el problema.

Tabla Nº 7 Aceptación o resignación asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Aceptación o resignación	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Intento manejar el problema aceptándolo y comprender que existe	19	55,9	1	2,9	0	0,0	20	58,8
Me resigno porque no puedo hacer nada mas	4	11,8	8	23,5	2	5,9	14	41,2
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100,00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$$X^2_{cal} = 16,688$$

$$P = 0,000$$

ES
SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5,991$$

$$Gl = 2$$



Al análisis de la tabla 06, observamos que la variable: Aceptación o resignación asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia, en la cual hallamos un 58,8% de las licenciadas en enfermería manifestaron que intentan manejar el problema aceptándolo y comprendiendo que existe y el 41,2% contestaron que se resignan porque no pueden hacer nada más.

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 55,9% intentan manejar el problema mediante la aceptación; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 23,5% opinaron que la resignación es su mejor estrategia y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual.

Al análisis estadístico se trabajó con un margen de error del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 16,688$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,01$, es significativa, la variable: Aceptación o resignación asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia.

La resignación te invita a no hacer nada y por tanto a ver pasar la vida. En cambio, la aceptación nos anima a cambiar y a movernos por conseguir objetivos. Entendemos y sentimos que la realidad es así y que partir de ahí, podemos poner todas nuestras fuerzas en construir y modificar aquello que queremos.

Tabla N° 8 Búsqueda de alternativas gratificantes asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Búsqueda de alternativas gratificantes	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Me alejo del problema temporalmente para meditar.	23	67,6	2	5,9	1	2,9	26	76,5
No puedo dejar de pensar en el problema que paso	0	0,0	7	20,6	1	2,9	8	23,5
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100.00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$$X^2_{cal} = 22,576$$

$$P = 0,000$$

ES
SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5,991$$

$$G = 2$$



Al análisis de la tabla 07, observamos que la variable: Búsqueda de alternativas gratificantes asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia, en la cual hallamos un 76,5% de las licenciadas en enfermería manifestaron que se alejan del problema temporalmente para meditar y el 23,5% contestaron que no pueden dejar de pensar en el problema que aconteció.

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 67,6% se alejan del problema temporalmente y meditan; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 20,6% no pueden dejar de pensar en la situación problemática y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 2,9% opinaron de la misma manera.

Al análisis estadístico se trabajó con un margen de error del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 22,576$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,01$, es significativa, la variable: Búsqueda de alternativas gratificantes asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia.

Trabajar para mejorar la estabilidad emocional puede ser una experiencia gratificante y muy beneficiosa. Saber cómo manejar las emociones puede ayudar a gestionar los sentimientos negativos y nos capacita para afrontar adversidades de la vida y conflictos internos.

Tabla N° 9 Descarga emocional, intentos conductuales de reducir la tensión asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Descarga emocional, intentos conductuales de reducir la tensión	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Siempre procuro hablar de mis emociones con alguien, asisto a la iglesia	20	58,8	2	5,9	0	0,0	22	64,7
Afirmo que no me pasa nada, aunque aún me sienta muy mal	3	8,8	7	20,6	2	5,9	12	35,3
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100,00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$$X^2_{cal} = 15,766$$

$$P = 0,000$$

ES
SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 5,991$$

$$Gl = 2$$



Al análisis de la tabla 08, observamos que la variable: Descarga emocional, intentos conductuales de reducir la tensión asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia, en la cual hallamos un 64,7% de las licenciadas en enfermería manifestaron que siempre procuran hablar de sus emociones con alguien y también asisten a la iglesia con frecuencia en vista que la parte espiritual es importante y el 35,3% indican que les pasa nada aunque por dentro se sientan mal.

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 58,8% siempre procuran expresar sus emociones con otra persona para que las escuchen y aconsejen; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 20,6% opinaron que no suelen exteriorizar su sentir y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual.

Al análisis estadístico se trabajó con un margen de error del 5% y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 15,766$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,01$, es significativa, la variable: Descarga emocional, intentos conductuales de reducir la tensión asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia.

Reprimir las emociones durante mucho tiempo puede llevar a dificultades posteriores en reconocer esas emociones y saber gestionarlas de forma adecuada. Cuánto más tiempo llevamos reprimiendo, más difícil se hace luego sacarlas a la superficie.

Tabla N° 10 Tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Resultado	N°	%
Estrés agudo	23	67,6
Estrés agudo episódico	9	26,5
Estrés crónico	2	5,9
Total:	34	100,0

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

De acuerdo al tercer objetivo específico que es: Establecer el tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Al análisis de la tabla 09, analizamos la variable: Tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca y se encontró, un 67,6% presentan estrés agudo, seguido de un 26,5% estrés agudo episódico y el 5,9% estrés crónico.

El estrés laboral puede trastornar categóricamente el desarrollo del profesional de enfermería, llegando incluso a causar un efecto colectivo, por el ausentismo, la desmoralización, el agobio, el agotamiento emocional, la desilusión, el abandono de la responsabilidad profesional, cambios frecuentes en el trabajo.



DISCUSIÓN

Las estrategias de afrontamiento están asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022: Referente a las estrategias dirigidos al problema en lo que concierne a la resolución problemática un 66,7% analizan las causas y le hacen frente para solucionarlos, el 47,1% establecen un plan de acción y lo ejecutan, el 44,1% buscan ayuda profesional que brinde guía y orientación, el 50,0% se centran en los aspectos positivos del problema; en cuanto a las estrategias dirigidas a la emoción se halló que el 47,1% calma sus emociones ante una situación problema y posteriormente toma decisiones, el 55,9% acepta el problema aceptándolo y comprendiendo que existe, un 67,6% se aleja de problema temporalmente para meditar, el 58,8% procuran hablar de sus emociones con alguien y asisten a la iglesia para fortalecerse espiritualmente todos estas variables antes mencionadas presentaron estrés agudo y son estadísticamente significativos; en cuanto al resultado del tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano podemos mencionar que un 67,6% tienen estrés agudo, el 26,5% estrés agudo episódico y el 5,9% estrés crónico.

En el trabajo de investigación sobre "síndrome de desgaste profesional y su influencia en las estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud que laboran en los Centros de Salud" se halló que un 78% muestran dominancia en el nivel bajo en cuanto a resolución de problemas y la dimensión con nivel alto es la de retirada social, por ende, las demás dimensiones se encuentran en un nivel medio 56% es decir no optan por una sola estrategia sino por varias



a la vez. (4) Estos resultados comparados con esta tesis se halló que el 79,4% analizan las causas del problema y el 52,9% planifican estrategias de acción.

Según el trabajo de investigación titulado "estrategias de afrontamiento implementadas por los profesionales de enfermería para manejar el estrés" encontraron que las estrategias de afrontamiento funcionales más utilizadas son búsqueda de apoyo social en un 80% y afrontamiento focalizado en el problema el 76%. (5) Comparando estos resultados con los nuestros hallamos que el 58,8% manejan el problema aceptándolo y en el 64,7% hablan de sus emociones con alguien y se fortalecen espiritualmente.

En este trabajo de investigación sobre "estrés laboral y estilos de afrontamiento en profesionales de enfermería del Sector Público", hallaron que los niveles de estrés en los profesionales de enfermería del sector público son en un 67,9% entre medio y alto, y las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia son las del enfoque al problema (9) Comparando con nuestros resultados podemos mencionar que un 67,6% tienen estrés agudo, el 26,5% estrés agudo episódico y el 5,9% estrés crónico.

CONCLUSIONES

PRIMERA. Las estrategias de afrontamiento están asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022 porque todos los indicadores son estadísticamente significativas con un valor de $p < 0,05$, comprobando las hipótesis planteadas. (Tabla del 1 - 8)

SEGUNDA. Los indicadores de las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia son: El 66,7% de los profesionales en estudio analizan las causas y le hacen frente para solucionarlos, el 47,1% establecen un plan de acción y lo ejecutan, el 44,1% buscan ayuda profesional que brinde guía y orientación, el 50,0% se centran en los aspectos positivos del problema todas estas variables mencionadas presentan estrés agudo, los indicadores fueron analizados son significativas $p < 0,05$, comprobando la hipótesis planteada. (Tabla del 1 - 4).

TERCERA. Los indicadores de las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia son: El 47,1% calma sus emociones ante una situación problema y posteriormente toma decisiones, el 55,9% acepta el problema aceptándolo y comprendiendo que existe, un 67,6% se aleja de problema temporalmente para meditar, el 58,8% procuran hablar de sus emociones con alguien y asisten a la iglesia para fortalecerse espiritualmente todas estas variables antes mencionadas



presentaron estrés agudo y son significativas $p < 0,05$ comprobando la hipótesis planteada. (Tabla del 5 - 8)

CUARTA. El resultado del tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano podemos mencionar que un 67,6% tienen estrés agudo, el 26,5% estrés agudo episódico y el 5,9% estrés crónico. (Tabla 9)



RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda a la jefe de departamento de enfermería de la institución programar horarios de trabajo de manera que no generen conflictos con las exigencias y responsabilidades no relacionadas con el trabajo. Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y los recursos del trabajador y prever el tiempo de recuperación en caso de tareas especialmente arduas, físicas o mentales.

SEGUNDA: Considerándose los resultados de la investigación, se recomienda implementar un programa de difusión sobre estrategias de afrontamiento mediante talleres dinámicos participativos, especializados y continuos, dentro de las instituciones de salud para poder disminuir los estresores laborales en enfermería que generan estrés, permitiendo así recuperar la estabilidad psicoemocional.

TERCERA: Las profesionales de psicología deben Formar grupos de apoyo en la institución hospitalaria, con el objetivo de compartir experiencias que permitan un mejor afrontamiento a situaciones estresantes, para desarrollar formas efectivas de tratar los problemas y la facilitación de un trabajo confortable.

CUARTA: Al departamento de psicología del hospital, se les recomienda implementar talleres donde los colaboradores en general puedan



disminuir los niveles de estrés y se aplique de manera general la evaluación respectiva para determinar el nivel de estrés laboral en cada servicio, para de esta manera poder mejorar la calidad de vida del personal sobre todo después de esta pandemia que dejó muchas secuelas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. García P, Jimenez A. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. Pos grado. Mexico: Universidad Nacional, Escuela Profesional de Enfermería; 2020.
2. Retuerto F, Cuba S. Estrés del personal de enfermería durante la pandemia COVID-19, en hospitales de Lima Norte. [Online].; 2021 [cited 2022 Junio 6. Available from: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/190>.
3. Sarmiento C. Estrés percibido debido a la pandemia por Covid-19 en los profesionales de enfermería del área de salud mental. Revista Sanitaria de Investigación. 2021 Abril; 34(4).
4. Ramirez S. síndrome de desgaste profesional y su influencia en las estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud que laboran en los Centros de Salud. Pre grado. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud; 2019 Enero.
5. Bedoya J, Giraldo Y. Las estrategias de afrontamiento implementadas por los profesionales de enfermería para manejar el estrés. Tesis Posgrado. Colombia: Corporacion Universitaria Adventista, Facultad ciencias de la Salud; 2018.
6. Canales S, Pardo M. FAfrontamiento del estrés en enfermeras que trabajan en el servicio público de salud, en contexto COVID-19. Tesis de Pregrado. Santiago: Universidad Gabriela Mistral, Escuela de Psicología; 2021.



7. Torres M. Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en los profesionales de enfermería del Hospital Regional. Tesis posgrado. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Posgrado; 2018.
8. Huallpa M, Ortiz L. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el profesional de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Honorio Delgado y Clínica San Juan De Dios. Tesis de Pregrado. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, Escuela Profesional de Enfermería; 2019.
9. Amayo D. Estrés laboral y estilos de afrontamiento en profesionales de enfermería del Sector Público. Tesis Pregrado. Lima: Universidad de Lima, Facultad de Psicología; 2021.
10. Flores P, Velasquez Y. Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés laboral en enfermeras de las REDESS Puno y San Román. Tesis de pregrado. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Escuela de Enfermería; 2018.
11. Chavez k, Veliz Z. Estrés y Afrontamiento en los profesionales de la Salud de una clínica privada Juliaca. Pre grado. Juliaca: Universidad Privada Union, Escuela Profesional de Enfermería; 2022.
12. Luque L. Factores psicosociales y estrés laboral del profesional de enfermería de los servicios de hospitalización del Hospital Carlos Monge Medrano. Tesi Pregrado. Juliaca: Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Enfermería; 2021.
13. Oscar M. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. Enfermería 21. 2019 Diciembre; 19(10).



14. Bravo L. Intervencion enfermera con las estrategias de afrontamiento. [Online].; 2028 [cited 2022 Junio 12. Available from: [ps://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/intervencion-enfermera-estrategias-afrontamiento/](https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/intervencion-enfermera-estrategias-afrontamiento/).
15. Perea J. Estrategias de afrontamiento en enfermeras de salud mental y satisfacción laboral. Scielo. 2019 Setiembre; 17(3).
16. Noguera H. Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral: una experiencia. [Online].; 2019 [cited 2022 Mayo 14. Available from: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/43713/48588>.
17. Castagnetta O. Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? [Online].; 2019 [cited 2022 Junio 14. Available from: <https://psicologiyamente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>.
18. Palomar J. Revalorización positiva. [Online].; 2020 [cited 2022 Junio 6. Available from: <https://todoesmente.com/estrategias-de-afrontamiento>.
19. Aitziber P. Regulación emocional y afrontamiento. [Online].; 2019 [cited 2022 Junio 11. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>.
20. Ochoa M. Sesiones demostrativas. [Online].; 2018 [cited 2022 Junio 2. Available from: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1224_MINSA1499.pdf.
21. Izquierdo M. Estrategia de afrontamiento. Tesis de pregrado. Pimentel: Universidad Señor de Sipán, Facultad de Humanidades; 2020.



22. Vasquez C, Crespo M. Estrategias de afrontamiento. [Online].; 2019 [cited 2022 Junio 1. Available from: http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225.
23. Muñoz P. Blog de Nascia: El estres laboral. [Online].; 2020 [cited 2022 Junio 21. Available from: <https://www.nascia.com/estres-laboral-causas-sintomas/>.
24. Patlán J. Qué es el estrés laboral y cómo medirlo. Scielo. 2019 Abril; 35(1).
25. Pereira M. Estres laboral y su prevención. [Online].; 2021 [cited 2022 Junio 3. Available from: <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>.
26. Leal C, Díaz J. El estrés laboral en profesionales sanitarios en tiempos de pandemia. Scielo. 2021 Abril; 44(1).
27. Miller L. Los distintos tipos de estrés. American Psychological Association. 2020 Junio; 4(1).
28. Solis R. Agotamiento profesional: prevalencia y factores asociados en médicos y enfermeras en siete regiones del Perú. Scielo. 2020 Julio; 78(3).
29. Perales D. Medicion del ausentismo laboral. [Online].; 2021 [cited 2022 Junio 9. Available from: https://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/eil/indicadores_y_consideraciones_metodologicas.pdf.
30. Montes F. Relaciones interpersonales en el trabajo. [Online].; 2021 [cited 2022 Mayo 2. Available from:



<https://visionindustrial.com.mx/industria/capital-humano/relaciones-interpersonales-en-el-trabajo>.

31. Macaya P. Revista Chilena. [Online].; 2020 [cited 2022 Enero 12. Available from: <https://revistachilenadeanestesia.cl/revchilanestv49n03-014/>.



ANEXOS



ANEXO N° 01

CUESTIONARIO DE RESPUESTAS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (CRI)

AUTOR: RUDOLF H. MOOS, PH. D.

TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN: DRA. ISABEL MARÍA MIKULIC

Instrucciones

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

1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

1.1. DIRIGIDOS AL PROBLEMA

1.1.1. Generalmente para la resolución de problemas que afronta usted día a día, toma las siguientes decisiones:

- a. Trato de analizar las causas del problema para hacerle frente.
- b. Me convencí que los problemas no tienen solución

1.1.2. ¿Generalmente frente al agente estresor, cual es la mejor estrategia para manejar el problema?

- a. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.
- b. Me dedique al trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.

1.1.3. En su diario vivir y labor en su servicio donde se viven muchas veces situaciones estresantes como la amenaza ante al COVID usted hace lo siguiente:

- a. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten
- b. Descargo mi mal humor con los demás



1.1.4. Cuando hay situaciones adversas en su vida usted asume la siguiente acción:

- a. Intento centrarme en los aspectos positivos del problema
- b. No encuentro salida, todo me parece negativo.

1.2. DIRIGIDOS A LA EMOCIÓN

1.2.1. En el servicio en la cual usted labora en sus turnos seguramente se presentan problemas que alteran nuestra tranquilidad, que decisión usted toma

- a. Trato de calmar mis emociones para posteriormente tomar decisiones
- b. Evito pensar en el problema de forma realista

1.2.2. En cuanto a la aceptación o resignación de un problema como actúa usted en su diaria labor:

- a. Intento manejar el problema aceptándolo y comprender que existe
- b. Me resigno porque no puedo hacer nada mas

1.2.3. ¿Si un(a) colega suyo fomenta un conflicto y crea un problema donde muchas veces deberías solucionarlo hablando, pero el (ella) no lo hace usted que actitud asume?

- a. Me alejo del problema temporalmente para meditar.
- b. No puedo dejar de pensar en el problema que paso

1.2.4. Para reducir los problemas o reducir la tensión usted hace lo siguiente:

- a. Siempre procuro hablar de mis emociones con alguien, asisto a la iglesia para calmar mis emociones.
- b. Afirmo que no me pasa nada, aunque aún me siento muy mal



ANEXO 2

TEST PARA MEDIR NIVEL DE ESTRÉS LABORAL ESCALA «THE NURSING STRESS SCALE».

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, mi nombre es Katherine Paola Flores Justo Bach. de la Escuela de Enfermería de la UANCV, actualmente estoy realizando un estudio de investigación cuyo objetivo es analizar las estrategias de afrontamiento y su influencia en el tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca. Cabe resaltar que el presente cuestionario es de carácter ANONIMO y CONFIDENCIAL, por lo cual solicito a Ud. Responder con VERACIDAD a los enunciados presentados a continuación.

II. DATOS GENERALES

- 1. Edad..... (años)
- 2. Sexo F () M ()

II. INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una serie de situaciones que ocurren de forma habitual en un servicio de un hospital. Indique, marcando con una EQUIS (X) la frecuencia con que estas situaciones le han resultado estresantes en su actual servicio

Físicos	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Tiene que realizar muchas tareas no relacionadas con la enfermería					
2. Le falta tiempo para completar todos sus cuidados como enfermera					
3. Ha sido transferido a otra unidad con escasez de personal					
4. Hay insuficiente personal para cubrir adecuadamente					



Psicológicos	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5. Le afecta conversar con un/a paciente sobre su muerte inminente.					
6. Observar el sufrimiento de un/a paciente, le conmueve.					
7. La muerte de un/a paciente con quien entablo una relación estrecha, le es difícil superar.					
8. La muerte de un/a paciente, le entristece.					
9. Tomar una decisión con respecto a un paciente cuando el médico no está disponible, la desestabiliza.					
10. Que un paciente le pregunte algo para lo que no tiene una respuesta satisfactoria, le produce frustración.					
11. Le falta de oportunidades para expresar a otras personas de su unidad sentimientos negativos hacia los pacientes.					
12. No sentirse preparad/o para ayudar a los familiares de los pacientes en sus necesidades emocionales, la desmoraliza.					
13. La incertidumbre de no saber el funcionamiento de un equipo técnico especializado, la confunde.					
14. La alta de conocimiento para prestar apoyo emocional a un paciente, afecta su estado emocional.					
15. Realizar procedimientos que serán experiencias dolorosas para los pacientes, le causa temor.					
16. No conocer lo que se puede comunicar a un paciente o a su familia sobre su condición médica o su tratamiento, la fastidia sobremanera.					



17. El miedo a cometer un error en el tratamiento de un/a paciente, la asusta.					
18. Tiene sentimientos de culpa al no tener una preparación adecuada para ayudar a los pacientes en el campo emocional.					
19. Tiene falta de oportunidades de hablar abiertamente con otras personas de la unidad sobre problemas relacionados a los pacientes.					
20. Siente Impotencia ante el caso de un paciente que no presenta mejoría.					
21. Las roturas de equipo técnico (ordenador, instrumentos y equipos electrónicos, etc., le irritan demasiado .					
22. La falta de disponibilidad de personal y la atención fuera de horario a los pacientes, le hacen perder la cordura.					
23. La ausencia de un/a médico al producirse la muerte de un paciente, le da miedo.					
24. La ausencia de un médico en una urgencia médica, le produce pánico.					
Social	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
25. Tiene conflictos con un medico .					
26. Ser criticada/o por un médico, le enfurece.					
27. El estar en desacuerdo con el tratamiento con un médico en el tratamiento de un/a paciente, le estresa.					
28. Si un/a médico ordena lo que parece ser un tratamiento inadecuado para un paciente, usted le contradice.					
29. Critica usted la información inadecuada que da el médico sobre la situación médica de un paciente.					



30. Tiene conflictos con el/la supervisor/a.					
31. as dificultades al trabajar con un/a enfermero/a o enfermeros/as en particular, de su propia unidad, disminuye su eficiencia.					
32. Tiene pocas oportunidades de compartir experiencias y sentimientos con otras personas de su unidad.					
33. Le dificulta el trabajar con un/a enfermero/a o enfermeros/as en particular, externos/as a su unidad.					
34. Ser criticado/a por un supervisor, le produce sentimientos de odio.					

Resultados:

EVALUACION GLOBAL: Escala Ordinal

Estrés crónico: Puntaje 92 - 136

Estrés agudo episódico: Puntaje 46 - 91

Estrés agudo: Puntaje 00 - 45



ANEXO 3

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez

Investigadora: **Katherine Paola Flores Justo**

Título: Estrategias de afrontamiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022

Propósito del Estudio:

El propósito de esta investigación es desarrollar intervenciones de manera directa en las enfermeras, a fin de que puedan desarrollar estrategias de afrontamiento ante el estrés de manera positiva y saludable. A través de un trabajo conjunto con la jefatura de enfermería y direcciones institucionales; con la finalidad de que las enfermeras adquieran buenas estrategias de afrontamiento ante el estrés.

Riesgos:

No existen riesgos en la participación en esta etapa del estudio.

Costos e incentivos Participar en este estudio no tiene ningún costo. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico.

Confidencialidad: Las encuestas serán anónimas y codificadas. Los resultados no mostrarán identificación de los participantes. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Derechos del participante: Si en algún momento usted decide no participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento.

CONSENTIMIENTO

Habiendo recibido la información del propósito de este Proyecto de investigación acepto participar voluntariamente en este estudio.

..... dedel 2022

.....

Firma del participante

ANEXO N° 4

GUÍA DE JUICIO DE EXPERTOS.

1. **Identificación del experto.**

Nombres y apellidos:

Centro laboral

Grado:

Mención

Institución donde lo obtuvo:

Otros estudios:

2. **Instrucciones.**

Estimado (a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de indicadores, el cual tiene que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto (véase anexo N° 01).

Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1 = inferior al básico

2 = básico

3 = Intermedio

4 = Sobresaliente

5 = muy sobresaliente

3. **Juicio de experto.**

INDICADORES		CATEGORÍA				
		1	2	3	4	5
1	Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma (visión general)				X	
2	Coherencia entre dimensión e indicadores (visión general)				X	
3	El número de indicadores, evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada (visión general)			X		
4	Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión)				X	
5	Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables (coherencia)					X
6	Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto (pertinencia y eficacia)				X	
7	Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido (validez)			X		



8	Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas (control de sesgo)				X	
9	Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular (orden)				X	
10	Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad (extensión)					X
11	Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado (inocuidad)					X
12	Calidad en la redacción de los ítems (visión general)					X
13	Grado de objetividad del instrumento (visión general)					X
14	Grado de relevancia del instrumento (visión general)					X
15	Estructura técnica básica del instrumento (organización)					X
Puntaje parcial				6	24	40
Puntaje total:				70		

Nota: Índice de validación del juicio de experto (lvje) = (puntaje obtenido 70 /75) x 100 = 93%

4. Escala de validación.

Muy baja	Baja	Regular	Alta	Muy Alta
00 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
El instrumento de investigación esta observado			El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación	El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez.				

5. **Conclusión general de la validaron y sugerencias** (en coherencia con el nivel de validación alcanzado)

El instrumento del anexo 1 que se usara es válido, porque mide lo que queremos y el contenido es apropiado.

6. **Constancia de Juicio de experto.**

El que suscribe,
identificado con DNI N° Certifico que realice el juicio del experto al instrumento diseñado por el estudiante:

.....

..... de del 2022.

ANEXO 5 MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASOCIADO AL TIPO DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2022

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variable independiente	Dimensiones	Indicador	Escala de valor	Tipo de variable
<p>General: ¿Las estrategias de afrontamiento estará asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022?</p> <p>Específicos: ¿Cuáles serán las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema que estarán asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022?</p>	<p>General: Analizar las estrategias de afrontamiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022</p> <p>Específicos: Describir las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022</p>	<p>General: Las estrategias de afrontamiento están asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022</p> <p>Específicos: Las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema que están asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022 es la revaloración positiva</p>	1. Estrategias de afrontamiento	1.1. Dirigidos al problema	<p>1.1.1. Resolución del problema</p> <p>1.1.2. Planificación de estrategias de acción</p> <p>1.1.3. Búsqueda de orientación y apoyo ante amenaza</p> <p>1.1.4. Revaloración positiva</p>	<p>Trato de analizar las causas del problema para hacerle frente.</p> <p>Me convencí que los problemas no tienen solución</p> <p>Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.</p> <p>Me dedique al trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.</p> <p>Busco ayuda profesional para que me guien y oriente</p> <p>Descargo mi mal humor con los demás</p> <p>Intento centrarme en los aspectos positivos del problema</p> <p>No encuentro salida, todo me parece negativo.</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>



<p>Medrano Juliaca 2022?</p> <p>¿Cuáles serán las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción que estarán asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022?</p> <p>¿Cuál será el tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022?</p>	<p>Identificar las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022</p> <p>Establecer el tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022</p>	<p>y la búsqueda de orientación y apoyo</p> <p>Las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción que están asociados al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano es la evitación cognitiva y búsqueda de alternativas gratificantes.</p> <p>El tipo de estrés agudo episódico es más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022</p>		<p>1.2. Dirigidos a la emoción</p>	<p>1.2.1. Evitación cognitiva</p> <p>1.2.2. Aceptación o resignación</p> <p>1.2.3. Búsqueda de alternativas gratificantes</p> <p>1.2.4. Descarga Emocional: Intentos conductuales de reducir la tensión</p>	<p>Trato de calmar mis emociones para posteriormente tomar decisiones</p> <p>Evito pensar en el problema de forma realista</p> <p>Intento manejar el problema aceptándolo y comprender que existe</p> <p>Me resigno porque no puedo hacer nada mas</p> <p>Me alejo del problema temporalmente para meditar.</p> <p>No puedo dejar de pensar en el problema que paso</p> <p>Siempre procuro hablar de mis emociones con alguien, asisto a la iglesia</p> <p>Afirmo que no me pasa nada, aunque aún me sienta muy mal</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

Variable dependiente	Indicador	Escala de valor	Tipo de variable
2. Estrés laboral	2.1. Tipos de estrés	Estrés agudo Estrés agudo episódico Estrés crónico	Ordinal



INFORME FINAL



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASOCIADO AL TIPO DE
ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA
DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CARLOS
MONGE MEDRANO JULIACA 2022**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. KATHERINE PAOLA FLORES JUSTO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Dra. SILVIA NATIVIDAD CRUZ COLCA
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

JULIACA - PERÚ
2022



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ASOCIADO AL TIPO DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2022

COPING STRATEGIES ASSOCIATED WITH THE TYPE OF WORK STRESS IN THE NURSING STAFF OF THE EMERGENCY SERVICE CARLOS MONGE MEDRANO HOSPITAL JULIACA 2022

Katherine Paola, Flores Justo

RESUMEN

El estrés laboral es estimado como la respuesta que posee la persona ante las demandas y peticiones psíquicas que no se acoplan a sus bienes colocando a comprobación su condición para encarar la condición. **Objetivo:** Analizar los planes de encaramiento asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería de la dependencia de urgencia Nosocomio Carlos Monge Medrano Juliaca 2022. **Método:** Es una investigación de diseño no experimental, de tipo descriptivo, analítico, transversal, la colectividad estuvo integrado por 34 licenciadas en enfermería que laboran en el servicio de emergencia de la institución antes mencionada. **Resultados:** Las estrategias de afrontamiento están asociado al tipo de tensión laboral en el profesional de enfermería de la dependencia de urgencia Nosocomio Carlos Monge Medrano Juliaca 2022: Referente a las estrategias dirigidos al problema en lo que concierne a la resolución problemática un 66,7% analizan las causas y le hacen frente para solucionarlos, el 47,1% establecen un plan de acción y lo ejecutan, el 44,1% buscan ayuda profesional que brinde guía y orientación, el 50,0% se centran en los aspectos positivos del problema; en cuanto a las estrategias dirigidas a la emoción se halló que el 47,1% calma sus emociones ante una situación



problema y posteriormente toma decisiones, el 55,9% acepta el problema aceptándolo y comprendiendo que existe, un 67,6% se aleja de problema temporalmente para meditar, el 58,8% procuran hablar de sus emociones con alguien y asisten a la iglesia para fortalecerse espiritualmente todos estas variables antes mencionadas presentaron estrés agudo y son estadísticamente significativos; en cuanto al resultado del tipo de tensión laboral más predominante en el profesional de enfermería de la dependencia de urgencia Nosocomio Carlos Monge Medrano podemos mencionar que un 67,6% tienen estrés agudo, el 26,5% estrés agudo episódico y el 5,9% estrés crónico.

Conclusión: Las estrategias de afrontamiento están asociadas al tipo de tensión laboral en el profesional de enfermería de la dependencia de urgencia porque las 2 dimensiones que fueron analizadas son estadísticamente expresivas con un valor de $p < 0,05$, corroborando las hipótesis planteadas.

Palabras clave: Estrategias, afrontamiento, estrés laboral.

Flores Justo, Katherine Paola katajusto22@gmail.com Cel. 988888201

ABSTRACT

Work stress is considered as the individual's reaction to the demands and psychological demands that do not fit their resources, testing their ability to cope with the situation. **Objective:** To analyze the coping strategies associated with the type of work stress in the nursing staff of the emergency service Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022. **Method:** It is a non-experimental design study, descriptive, analytical, cross-sectional, the population was made up of 34 nursing graduates who work in the emergency service of the aforementioned institution. **Results:** Coping strategies are associated with the type of work stress



in the nursing staff of the emergency service Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022: Regarding the strategies directed to the problem in what concerns the problem resolution, 66.7% analyze the causes and face them to solve them, 47.1% establish an action plan and execute it, 44.1% seek professional help that provides guidance and orientation, 50.0% focus on the positive aspects of the problem ; Regarding the strategies aimed at emotion, it was found that 47.1% calm their emotions in the face of a problem situation and subsequently make decisions, 55.9% accept the problem by accepting it and understanding that it exists, 67.6% move away of temporary problem to meditate, 58.8% try to talk about their emotions with someone and attend church to strengthen themselves spiritually all these aforementioned variables presented acute stress and are statistically significant; Regarding the result of the most predominant type of work stress in the nursing staff of the Carlos Monge Medrano Hospital emergency service, we can mention that 67.6% have acute stress, 26.5% episodic acute stress and 5.9% chronic stress. **Conclusion:** Coping strategies are associated with the type of work stress in the nursing staff of the emergency service because the 2 dimensions that were analyzed are statistically significant with a value of $p < 0,05$, confirming the hypotheses proposed.

Keywords: Strategies, coping, work stress.

INTRODUCCIÓN

La tensión laboral es una situación física y emotiva perjudicial para algún empleado. Las personales de salud están muy aquejados por este, contemplándose predominios muy crecidos en los extremos periodos en el campo de la enfermería. La tensión en enfermería está ocasionada



fundamentalmente por sobrecarga laboral, dilatados días, protecciones muy específicas de los enfermos o la crecida porción de documentos a proseguir; ocasionado en lejana petición una mala presencia a los enfermos. La tensión posee distintos resultados nocivos en el personal de enfermería, las cuales se añaden, las patologías gastrointestinales y circulatorias, otras alteraciones físicas, psicosociales y psicosomáticos; así como disminuido rendimiento.

Los planes de encaramiento que las enfermeras del servicio de emergencia sitúan en diversión en su praxis cotidiano deben ser sanos, pues éstas deben ser difundidas, en la intensidad de lo factible, a los enfermos y habituales para el encaramiento de la patología, de los obstáculos o de las ineptitudes. Los planes de encaramiento son sacrificios tanto intelectuales como conductuales que se usan para dirigir los repliques emotivas que aparecen a raíz de coyunturas estresantes, como el fallecimiento de un enfermo. También, no solo logra ser de gran apoyo para los personales, sino además para esos alumnos que ejecuten sus praxis en establecimientos hospitalarios, logrando integrarse como porción principal de su constitución, lo que posibilita la colisión emotiva que presume encararse al individuo que muere, en especial en las iniciales oportunidades. Este es un asunto que recibe particular novedad, ya que la pandemia universal del Sar-cov-2 ha ocasionado miles de muertes tanto a nivel hospitalario y extrahospitalario, en especial en los servicios de cuidados intensivos, donde los personales de salud han tenido que afrontar las atenciones de enfermos al final de sus existencias y el fallecimiento de una gran porción de individuos, con el padecimiento que ello su



RESULTADOS

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 67,6% analiza las causas del problema para hacerle frente; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 14,8% opinaron que los problemas no tienen solución y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual. **(ver tabla 1)**

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 47,1% establecen planes que les permitirán la resolución del problema; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 20,6% opinaron que se dedican a otras actividades y tratan de olvidar el problema y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual. **(ver tabla 2)**

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 44,1% buscan ayuda profesional para que las orienten; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 26,5% descargan su mal humor con los demás y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 2,9% opinaron igual. **(ver tabla 3)**

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 50,0% buscan el lado positivo del problema; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 20,6% opinaron que tienen más un enfoque negativo y no encuentran solución y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual. **(ver tabla 4)**



Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 47,1% tratan de calmarse para posteriormente en tranquilidad tomen decisiones; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 17,6% opinaron que evitan pensar en la situación problemática y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual. **(ver tabla 5)**

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 55,9% intentan manejar el problema mediante la aceptación; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 23,5% opinaron que la resignación es su mejor estrategia y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual. **(ver tabla 6)**

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 67,6% se alejan del problema temporalmente y meditan; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 20,6% no pueden dejar de pensar en la situación problemática y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 2,9% opinaron de la misma manera. **(ver tabla 7)**

Del grupo de licenciadas en enfermería que tienen estrés agudo el 58,8% siempre procuran expresar sus emociones con otra persona para que las escuchen y aconsejen; aquellas enfermeras que tienen estrés agudo episódico el 20,6% opinaron que no suelen exteriorizar su sentir y finalmente las licenciadas que tienen estrés crónico el 5,9% opinaron igual. **(ver tabla 8)**



Tipo de tensión laboral más predominante en el profesional de enfermería de la dependencia de urgencia Nosocomio Carlos Monge Medrano Juliaca y se encontró, un 67,6% presentan estrés agudo, seguido de un 26,5% estrés agudo episódico y el 5,9% estrés crónico. (**ver tabla 9**)



Tabla N° 01.- Resolución del problema asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022

Resolución del problema	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Trato de analizar las causas del problema para hacerle frente.	23	67,6	4	11,8	0	0,0	27	79,4
Me convencí que los problemas no tienen solución	0	0,0	5	14,7	2	5,9	7	20,6
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100.00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$X^2_{cal} = 20,408$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab} = 5,991$

$Gf = 2$



Tabla N° 02.- Planificación estrategias de acción asociado al tipo de estrés laboral en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022

Planificación estrategias de acción	Tipos de estrés						Total	
	Estrés agudo		Estrés agudo episódico		Estrés crónico		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Establezco un plan de actuación y lo llevo a cabo.	16	47,1	2	5,9	0	0,00	18	52,9
Me dedique al trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	7	20,6	7	20,6	2	5,9	16	47,1
Total:	23	67,6	9	26,5	2	5,9	34	100,00

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.

$X^2_{cal} = 8,210$

$P = 0,01$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab} = 5,991$

$Gf = 2$



Tabla N° 09.- Tipo de estrés laboral más predominante en el personal de enfermería del servicio de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022.

Resultado	N°	%
Estrés agudo	23	67,6
Estrés agudo episódico	9	26,5
Estrés crónico	2	5,9
Total:	34	100,0

Fuente: Consolidado de resultados por la investigadora.



DISCUSIÓN

Las estrategias de afrontamiento están asociado al tipo de tensión laboral en el profesional de enfermería de la dependencia de urgencia Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2022: Referente a las estrategias dirigidos al problema en lo que concierne a la resolución problemática un 66,7% analizan las causas y le hacen frente para solucionarlos, el 47,1% establecen un plan de acción y lo ejecutan, el 44,1% buscan ayuda profesional que brinde guía y orientación, el 50,0% se centran en los aspectos positivos del problema; en cuanto a las estrategias dirigidas a la emoción se halló que el 47,1% calma sus emociones ante una situación problema y posteriormente toma decisiones, el 55,9% acepta el problema aceptándolo y comprendiendo que existe, un 67,6% se aleja de problema temporalmente para meditar, el 58,8% procuran hablar de sus emociones con alguien y asisten a la iglesia para fortalecerse espiritualmente todos estas variables antes mencionadas presentaron estrés agudo y son estadísticamente significativos; en cuanto al resultado del tipo de la tensión laboral más predominante en el profesional de enfermería de la dependencia de emergencia Hospital Carlos Monge Medrano podemos mencionar que un 67,6% tienen tensión agudo, el 26,5% tensión agudo episódico y el 5,9% tensión crónico.

En la labor de estudio sobre "síndrome de deterioro profesional y su influjo en los planes de encaramiento en personales de la salud que trabajan en los Establecimientos de Salud" se halló que un 78% muestran dominancia en el grado disminuido en cuanto a decisión de obstáculos y la perspectiva con 61 grado elevado es la de repliegue colectivo, por tanto, los demás aspectos se hallan en un grado medio 56% en otras palabras no eligen por un solo plan sino



por muchas a la vez. (4) Estos resultados comparados con esta tesis se halló que el 79,4% analizan las causas del problema y el 52,9% planifican estrategias de acción. Según el trabajo de investigación titulado "planes de encaramiento puestas en marcha por los personales de enfermería para conducir el estrés" encontraron que los planes de encaramiento prácticos más usados son pesquisa de soporte colectivo en un 80% y encaramiento encaminado en el obstáculo el 76%. (5) Comparando estos resultados con los nuestros hallamos que el 58,8% manejan el problema aceptándolo y en el 64,7% hablan de sus emociones con alguien y se fortalecen espiritualmente.

En este trabajo de investigación sobre "tensión laboral y modos de encaramiento en personales de enfermería de la entidad Pública", hallaron que los grados de tensión en los personales de enfermería de la entidad pública son en un 67,9 %entre medio y elevado, y los planes de encaramiento usados con superior repetición son las de la perspectiva al obstáculo (9) Comparando con nuestros resultados podemos mencionar que un 67,6% tienen tensión aguda, el 26,5% tensión aguda episódico y el 5,9% tensión crónica.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jimenez A, García P. Tension ocupacional en enfermeros de un nosocomio estatal de la region contigua de México, en el entorno de la pandemia Sarcov-2. Pos grado. Mexico: Universidad Nacional, Escuela Profesional de Enfermeria; 2021.
2. Retuerto F, Cuba S. Tension del profesional de enfermeria a lo largo de la pandemia Sar-cov-2, en nosocomios de Lima Norte. [Online].; 2020 [cited 2022 Junio 6. Available fron: <https://www.revista-agora.com/indexx.phpcieuma-article-view-190>.
3. Sarmiento C. Tension captada a causa de la pandemia por Sar-cov-2 en los personal de enfermería del servicio de salud mental. Magacin Sanitario de estudio. 2021 Abril; 34(4).
4. Ramirez S. signo de deterioro profesional y su influjo en los planeamientos de confontacion en personales de la salud que trabajan en los Establecimientos de Salud. Pre grado. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato, Escuela de Ciencias de la Salud; 2020 Enero.
5. Bedoya J, Giraldo Y. Los planes de encaramiento ejecutados por los personales de enfermería para conducir el estrés. Tesis Posgrado. Colombia: Cooperacion Universitaria Adventista, Escuela ciencias de la Salud; 2018.
6. Pardo M, Canales S. FAfrontamiento de la tension en enfermeros que laboran en la dependencia pública de salud, en entorno Sar-cov-2. Tesis de Pregrado. Santiago: Universidad Gabriela Mistral, Escuela de Psicologia; 2021.
7. Torres M. Planes de encaramiento y tension laboral en los profesionales



- de enfermería del Hospital Regional. Tesis posgrado. Lima: UCV, Escuela de Post grado; 2019.
8. Ortiz L, Huallpa M. Tension laboral y planes de encaramiento en el personal de enfermería del servicio de UCI del Nosocomio Honorio Delgado y Clínica San Juan De Dios. Tesis de Pregrado. Arequipa: Universidad Nacional San Agustin de Arequipa, Escuela Profesional de Enfermería; 2019.
 9. Amayo D. Tension laboral y modos de encaramiento en personales de enfermería de la Seccion Pública. Tesis Pregrado. Lima: Universidad de Lima, Facultad de Psicologia; 2021.
 10. Velasquez Y, Flores P. Planes de encaramiento y grado de tension laboral en enfermeros de la Red de Salud San Roman y Puno. Investigacion de pregrado. Puno: UNA-Puno, Escuela de Enfermeria; 2018.
 11. Veliz Z, Chavez K. Tension y Encaramiento en los personales de la Salud de un nosocomio privado Juliaca. Pre grado. Juliaca: Universidad Privada Union, Escuela Profesional de Enfermeria; 2022.
 12. Luque L. Causas psicosociales y tension laboral del personal de enfermería de los diferentes servicios de hospitalización del Nosocomio CMM-Juliaca. Tesis Pregrado. Juliaca: UPeU, Escuela Profesional de Enfermería; 2021.
 13. Oscar M. Planes de encaramiento a la tension laboral en Enfermería. Enfermeria 21. 2019 Diciembre; 19(10).
 14. Bravo L. Intervencion enfermera con las estrategias de afrontamiento. [Online].; 2028 [cited 2022 Junio 12. Available from: ps://www.magacin-68umbralesmedicos.com-magacin-medica-injerencia-enfermero-planesencaramiento/



15. Perea J. Planes de encaramiento en enfermeros de salud psiquica y complacencia laboral. Scielo. 2019 Setiembre; 18(4).
16. Noguera H. Consolidacion de los planes de encaramiento en nexo ala tension laboral: una vivencia. [Online].; 2019 [cited 2022 Mayo 15. Avaiiable fron: <https://revistas.uccr/ac/cr/index.php/enfermeria/article/view-43713-48588>.
17. Castagneta O. Planes de encaramiento: ¿qué son y cómo logran colaborarnos? [Online].; 2019 [cited 2022 Junio 14. Available from: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>.
18. Palomar J. Revalorización positiva. [Online].; 2020 [cited 2022 Junio 6. Avaiiable fron: <https://todo-es-mente.com-planes-de-encaramiento>.
19. Aitziber P. Reajuste emotiva y encaramiento. [On-line].; 2018 [cited 2021 Julio 12. Avaiiable fron: <https://www.redalycc-org-journal-2431-243358940008-html/>.
20. Ochoa M. Sesiones demostrativas. [On-line].; 2019 [cited 2021 Julio 3. Avaiiable fron: <https://bvs-Minsa.gob.pe-local-MINSA-1225/MINSA1498.pdf>.
21. Izquierdo M. Estrategia de afrontamiento. Investigacion de pregrado. Pimentel: Universidad Señor de Sipán, Facultad de Humanidades; 2020.
22. Crespo M, Vasquez C. Planes de encaramiento. [Online].; 2019 [cited 2022 Junio 1. Available from: <https://www-psicosocial-net/historico-index-69.php?option-com-doccman/view-dowwnload/alias-95-planes-deencaramiento/category-slug-trauma/duelo-y-culpa/Itemid=100235>
23. Muñoz P. Blog de Nascia: El tension laboral. [Online].; 2020 [cited 2022 Junio 21. Avaiiable fron: <https://www-nascia.com-tension-laboral->



factoressignos/.

24. Patllán J. Qué es la tension laboral y cómo cuantificarlo. Scielo. 2019 Abril; 36(2).
25. Pereira M. Estres laboral y su prevención. [Online].; 2021 [cited 2022 Junio 3. Available from: <https://madrid-salud.es-el-tension-laboral-y-suprecausion/>