



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



**ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN
ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS
DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO
JULIACA 2024**

TESIS PRESENTADO POR:

Bach. ALEXANDER MAMANI PUMA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

JULIACA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN
ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS
DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO
JULIACA 2024**

TESIS PRESENTADO POR:

Bach. ALEXANDER MAMANI PUMA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : 
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA

SEGUNDO MIEMBRO : 
M.S.c. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

ASESOR DE TESIS : 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA P07



**UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"**

RESOLUCIÓN DECANAL N°1221-2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 20 de setiembre del 2024

Vistos: El Expediente N° 2024-CU-13262 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: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024**

CONSIDERANDO:

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: **MAMANÍ PUMA ALEXANDER** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- * **Presidente** : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
- * **1er. Miembro** : Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA
- * **2do. Miembro** : M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LÓPEZ

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

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

DIA : **MIÉRCOLES 25 DE SETIEMBRE DEL 2024**
HORA : **15:00 HORAS**
LOCAL : **Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud**

TERCERO: Realizada 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.



DISTRIBUCIÓN:
 - Jurados (3)
 - Interesado (1)
 - Asesor de Tesis (1)
 - Archivo FCS 2023(1)



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N°1119 -2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 03 de setiembre del 2024

VISTOS:

El Informe N° 043-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 03 de setiembre del egresado (a) **MAMANI PUMA ALEXANDER**; quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024** conducente para optar el título Profesional de: **LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA**

CONSIDERANDO

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA**
- * **2do. Miembro** : **M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LÓPEZ**

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

Estando la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a)) **MAMANI PUMA ALEXANDER**; para optar el Título Profesional de **LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA** Con la Tesis Titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024**

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

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

Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secretaría Académica, Archivo.



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 187-2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 04 de abril del 2024

VISTOS:

El Informe N° 017-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la propuesta de Investigación de fecha 21 de marzo de la E.P. Enfermería, folio 000019;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado(a): **MAMANI PUMA ALEXANDER** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA**;

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

* Presidente	:	Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
* 1er. Miembro	:	M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
* 2do. Miembro	:	Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 045-2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado(a) **MAMANI PUMA ALEXANDER**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA** titulado: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024**

La Propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como **ASESOR(A)** de la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

ARTICULO TERCERO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Dr. ELIZABETH VARGAS ONOFRI
COP 2034
SECRETARIA

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secretaría Académica, Archivo.



INCIDENCIA DE LOS PARÁMETROS FÍSICOQUÍMICOS Y MICROBIOLÓGICOS EN LA CALIDAD DE AGUA EN LA URBANIZACIÓN ALEXANDER DE LA CIUDAD DE JULIACA 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

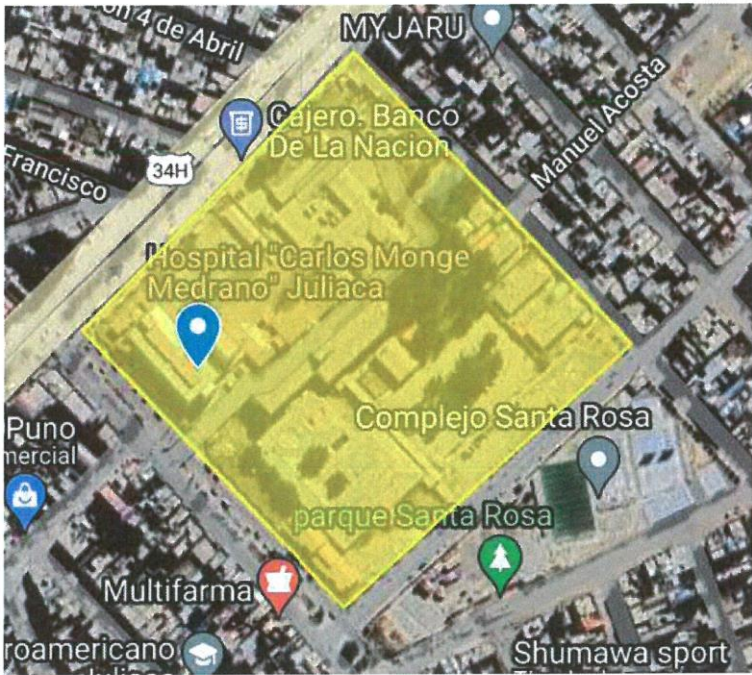
FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	9%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
3	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Sara Vásquez Mendoza, Yaritza Virginia González Márquez. "EL ESTRÉS Y EL TRABAJO DE ENFERMERÍA: FACTORES INFLUYENTES", Más Vita, 2020 Publicación	1%
6	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	<1%



Metadatos Complementarios

Título de la tesis	
ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	ALEXANDER MAMANI PUMA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73115387
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-1763-5849
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Dra. INGRID 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	Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02405808
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	M. Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LÓPEZ
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	02064784
Datos de investigación	
Línea de investigación	Salud Pública - P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>Dirección: Hospital Carlos Monge Medrano País: Perú Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca Longitud oeste: -16.394023665338302, Latitud sur: -71.57301118906551</p>  <p>https://goo.su/pmU0luh</p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Noviembre 2023 - agosto 2024
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	<p>Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00 Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</p>



UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CERDAS VILACQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dr. María Amparo del Pilar Chamblé Calsocora



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo ALEXANDER MAMANI PUMA, identificado con DNI Nro. 73115387, en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERÍA

Informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico denominada:

ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024

Asesorado por: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

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 03 de octubre del 2024



Firma del Asesor
(obligatoria)



Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A mi madre por darme una carrera, este logro es un testimonio de su inmenso amor y dedicación a pesar de los momentos difíciles siempre está apoyándome y brindándome amor. Esta tesis es un tributo a su legado y a la eterna admiración que siento por ustedes. Gracias por ser la mejor del mundo.



AGRADECIMIENTO

Agradezco a la universidad que me ha exigido tanto y por darme la oportunidad de crecer académica y profesionalmente. También agradezco al Hospital Carlos Monge Medrano por brindarme la oportunidad de realizar esta tesis y formarme profesionalmente. Finalmente agradezco a mi tutora por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía y todos sus consejos, los llevaré grabados para siempre en la memoria en mi futuro profesional.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA..... iii

AGRADECIMIENTOiv

ÍNDICE GENERAL..... v

ÍNDICE DE TABLASvii

RESUMEN.....ix

ABSTRACT x

INTRODUCCIÓNxi

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. Planteamiento del problema..... 1

1.2. Justificación..... 3

1.3. Objetivos de la investigación 5

1.4. Hipótesis 6

1.5. Variables 7

1.6. Operacionalización de variables..... 7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación 9

2.2. Marco teórico..... 14

2.3. Marco conceptual 24



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Diseño de investigación..... 26

3.2. Tipo de investigación..... 26

3.3. Método aplicado a la investigación..... 26

3.4. Población y muestra..... 26

3.5. Técnicas, instrumentos y fuentes de investigación 28

3.5. Contrastación de hipótesis 29

3.6. Validez y confiabilidad del instrumento 29

3.7. Plan de recolección y procesamiento de datos 30

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados y discusión..... 32

4.2 Conclusiones..... 53

4.3 Recomendaciones 55

4.4 Referencias bibliográficas 57

Anexo 1 Matriz de sistematización de datos 64

Anexo 2 Matriz de consistencia..... 70

Anexo 3 Consentimiento informado 72

Anexo 4 Cuestionario..... 73

Anexo 5 Validación de instrumentos 81

Anexo 6 Autorización del establecimiento..... 84



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Edad relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	33
Tabla 2.	Tiempo de servicio relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	35
Tabla 3.	Practica deportes (vóley, básquet, futbol, natación) relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	37
Tabla 4.	Ejercicios en gimnasia o en casa: bailes, aeróbicos relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	39
Tabla 5.	Dieta balanceada relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	41
Tabla 6.	Respeto del horario de alimentación relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	43
Tabla 7.	Realiza actividades sociales y culturales relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	45
Tabla 8.	Horas de descanso diarias relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	47



Tabla 9.	Descanso después de una guardia nocturna relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	49
Tabla 10.	Estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.	51



RESUMEN

El objetivo fue Analizar los estilos de vida relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024. **Metodología:** Es un estudio cuantitativo con diseño no experimental, descriptivo, correlacional, con una muestra de 123 enfermeros(as) de los servicios hospitalarios, se utilizó dos instrumentos tipo cuestionario sobre estilos de vida de Douglas Ratto adaptado por Alexander Mamani Puma y otro de estrés laboral validado por la OMS-OIT. **Resultados:** Las características personales están relacionadas significativamente al estrés laboral en enfermeros (as), evidenciando en las 2 primeras tablas, el resultado fue estrés laboral medio, mostrando el siguiente hallazgo: el 45,5% tienen entre 40 a 65 años; el 61,8% tiene de 7 a más años de servicio. La actividad física está relacionada significativamente al estrés laboral en esta parte se mostraron 2 tablas estadísticas de triple entrada en la cual predomina el estrés laboral medio, en ese sentido tenemos el 83,7% a veces practica deporte, el 64,2% a veces realiza ejercicios en gimnasio o en su casa. La nutrición está relacionado significativamente al estrés laboral, en esta parte se mostraron 2 tablas estadísticas el estrés laboral medio, y tenemos el 92,7% tiene una adecuada dieta balanceada, el 70,7% a veces respeta el horario de alimentación. La recreación y descanso están relacionadas significativamente al estrés laboral en enfermeros (as), en esta parte se presentó 3 tablas estadísticas el estrés laboral medio, en la cual tenemos el 69,1% siempre participan en actividades sociales y culturales, el 69,1% hace uso de sus horas de descanso diarias, el 78,0% a veces descansa después de una guardia nocturna. Los datos son significativos con valores de $p < 0,05$. **Finalmente:** El resultado del estrés laboral en enfermeros (as) fue el 96,7% estrés medio, el 2,4% estrés alto y el 0,8% estrés bajo. **Conclusión:** Los estilos de vida están coherentes significativamente al estrés laboral en enfermeros (as), porque todos los indicadores son estadísticamente significativos con un valor de $p < 0,05$.

Palabras clave: Estilos de vida, estrés laboral, servicios hospitalarios.



ABSTRACT

The objective was to examine the lifestyles related to work stress in nurses of the hospital services of the Carlos Monge Medrano Hospital Juliaca 2024.

Methodology: It is a quantitative study with a non-experimental, descriptive, with a sample of 123 nurses from hospital services, two instruments were used: a questionnaire on lifestyles by Douglas Ratto adapted by Alexander Mamani Puma and another on work stress validated by the WHO-ILO. **Results:** Personal characteristics are significantly related to work stress in nurses, showing in the first 2 tables, the result was medium work stress, showing the following finding: 45.5% are between 40 and 65 years old; 61.8% have 7 or more years of service. Physical activity is significantly related to work stress in this part 2 statistical tables of triple entry were shown in which the average work stress predominates, in that sense we have 83.7% sometimes practice sports, 64.2% sometimes do exercises in the gym or at home. Nutrition is significantly related to work stress, in this part 2 statistical tables were shown on average work stress, and we have 92.7% have an adequate balanced diet, 70.7% sometimes respect the feeding schedule. Recreation and rest are significantly related to work stress in nurses, in this part 3 statistical tables were presented on average work stress, in which we have 69.1% always participate in social and cultural activities, 69.1% make use of their daily rest hours, 78.0% sometimes rest after a night shift. The data are significant with p values <0.05 . **Finally:** The result of work stress in nurses was 96.7% medium stress, 2.4% high stress and 0.8% low stress. **Conclusion:** Lifestyles are significantly consistent with work stress in nurses, as all needles are statistically significant with a p value <0.05 .

Keywords: Lifestyles, work stress, hospital services.



INTRODUCCIÓN

La influencia de las estructuras organizativas en la vida de las personas es muy importante porque los individuos pasan 1/3 del tiempo diario en el trabajo, lo que también simboliza la tarea individual más pesada: por lo tanto, la más larga en el tiempo, y también tanto física como cognitivamente; emocionalmente más intenso e incidental a la vida personal (generando estrés laboral), lo cual es un mal que perturba negativamente la salud física y psicológica de los trabajadores en todo el mundo.

A escala mundial, los factores estresantes laborales se introducen como un desafío funcional, predominantemente en trabajos centrados en el cuidado, como la enfermería. Es el cuarto trabajo más estresante debido al impacto de fuerzas internas y externas generadas por componentes multidimensionales.

En Perú, el Síndrome del Burnout afecta a siete de cada diez peruanos por problemas de estrés laboral y el cansancio general que ya cumplieron en sus trabajos. Para liberarse de esta tensión muchos planean renunciar, el 72% de sus empleadores presenta este síndrome; un 24% lo contrajo por la sobrecarga laboral. Al 17% no les asignan tareas específicas, otro 14% se siente demasiado presionado y otro 14% son maltratados por su jefe. Y también un 12% no dispone de tiempo para su actividad personal y un 11% no se siente capaz de poder cumplir con las metas que le exigen; Además hay un 8% que no se siente identificado con su empresa.



Este trabajo esta de la siguiente manera: Capítulo I, aspectos generales, formulación de problema, objetivos, justificación, hipótesis, variables y operacionalización. Capítulo II, presentamos el marco teórico, antecedentes. Capítulo III metodología, el enfoque, el tipo y los instrumentos, recolección de datos, población y muestra. El capítulo IV resultados y discusión.

Finalmente, las conclusiones, recomendaciones y referencia bibliográfica y anexos.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Descripción del problema

A escala mundial, en más de 160 países, el 44 por ciento de los trabajadores encuestados el año pasado informaron un alto nivel de estrés mientras estaban en su trabajo el día anterior. Esto refleja los hallazgos de la encuesta del año anterior, donde el estrés de los trabajadores alcanzó un máximo histórico y continuó una "racha de años de estrés elevado" desde que comenzó hace casi una década. Basándose en estos datos, el portal de estadísticas Statista comparte la siguiente infografía: trabajadores globales experimentan niveles récord de estrés. (1)

En el Perú, el estrés laboral sobre los empleadores de la salud en las últimas décadas -que representa un problema laboral, gran compromiso emocional, alta tensión, y muchas veces se manifiesta con gran dificultad para dormir, síntomas de fatiga, automedicación, incidencia de trastornos psiquiátricos por agotamiento. horas debido a una carga de trabajo abrumadora y dificultad para la correcta ejecución o condiciones óptimas



de desempeño y la falta de tiempo material equipo persona manejo situaciones críticas conflicto horas grupales trabajo ininterrumpido se suma al sufrimiento dolor muerte del paciente; Ser intermediarios entre el familiar usuario y otro profesional. (2)

A nivel regional se evidencia que, los estilos de vida, del profesional de salud puede perjudicar la atención integral del paciente ya que muchas veces observamos que la Enfermeras no solo tiene un contrato laboral en Hospital , sino que también ejerce la docencia en diferentes instituciones, como universidades e institutos, esto repercute a que el cumplimiento de sus obligaciones no sea idóneo, también genera la reducción de plazas a personas que recién egresan de las universidades que podrían cumplir con su profesión de manera idónea.

1.1.2 Formulación del problema

Problema general

PG: ¿Cómo se relacionan los estilos de vida con estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024?

Problemas específicos

PE1. ¿Cuáles son las características personales que se relacionan con el estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano?



PE2. ¿Cuáles son las actividades físicas que se relacionan con el estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano?

PE3. ¿Cuáles son los indicadores de la nutrición relacionados con el estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano?

PE4. ¿Cuáles son las actividades de recreación y descanso relacionados con el estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano?

PE5. ¿Cuál es el resultado del estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano?

1.2. JUSTIFICACIÓN

Justificación teórica

Nola Pender, enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (HPM), afirmó que las conductas están motivadas por el deseo de lograr el bienestar. El HPM está diseñado para presentar individuos holísticos que interactúan con el medio ambiente en busca de la salud según lo descrito por características y experiencias personales, así como tareas, trabajo o estilos de vida que deben lograrse o mantenerse con una conexión entre ellos y contextos y cogniciones situacionales, incluidas las experiencias. (3)

El estudio se realiza para justificar teóricamente la investigación, por ende,



se halló los fundamentos teóricos del constructivismo que se emplea para explicar los resultados del estudio y de esa manera aportar con nuevos elementos teóricos.

Justificación práctica

Desde una perspectiva práctica, esta evaluación permitirá que las autoridades de salud laboral del centro tomen conciencia de dicha valoración de los fenómenos laborales y psicológicos para poder implementar estrategias, acciones de carácter preventivo e identificación más precisa de las características que se manifiestan en estas circunstancias. Se ha observado que las licenciadas en enfermería tienen estrés y una vida poco saludable porque: Trabajan día tras día y por la noche, necesitan utilizar su tiempo libre para descansar y no, por ejemplo, hacer ejercicio, lo que también resulta en un estilo de vida sedentario; Además se observa que muchos factores dependían del área de trabajo.

Justificación metodológica

Este estudio se realizó de manera organizada teniendo en cuenta la metodología y el diseño en los que se basaron los hallazgos estadísticos, facilitando así la adquisición de datos sólidos y válidos. No es de extrañar que pueda mejorar la práctica de los profesionales de la salud, en particular las enfermeras.

En relación con la justificación metodológica también se menciona que el estudio se guio por el método científico en todas las etapas, y se utiliza instrumentos validados y los resultados se pueden utilizar para futuros estudios.



1.3. OBJETIVOS

Objetivo general

OG: Analizar los estilos de vida relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.

Objetivos específicos

OE1. Identificar las características personales relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano

OE2. Identificar las actividades físicas relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano

OE3. Describir la nutrición relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano

OE4. Describir la recreación y descanso relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano

OE5. Identificar los resultados del estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano



1.4. HIPÓTESIS

Hipótesis general

HG: Los estilos de vida están relacionados significativamente al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.

Hipótesis específicas

HE1. Las características personales que se relacionan al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: la edad y el tiempo de servicio.

HE2. La actividad física que se relacionan al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: practica de deporte y ejercicios en gimnasio.

HE3. La nutrición está relacionado significativamente al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: dieta balanceada y respeto del horario de alimentación.

HE4. La recreación y descanso están relacionadas significativamente al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: participacion en actividades sociales, horas de descanso diarias y descanso después de una guardia nocturna.

HE5. El resultado del estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano es nivel medio.



1.5. VARIABLES

Variable 1: Estilo de vida

Variable 2: Estrés laboral



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADOR	ESCALA DE VALOR
Variable 1 Estilos de vida	1.1 Característica personal	1.1.1 Edad	a. 25 – 29 años b. 30 – 34 años c. 35 – 39 años d. 40 a 65 años
		1.1.2 Tiempo de servicio	a. 1 – 2 años b. 3 – 4 años c. 5 – 6 años d. 7 a mas
	1.2 Actividad física	1.2.1 Practica deportes (vóley, básquet, futbol, natación)	a. Nunca b. A veces c. Siempre
		1.2.2 Ejercicios en gimnasia o en casa: bailes, aeróbicos	a. Nunca b. A veces c. Siempre
	1.3 Nutrición	1.3.1 Dieta balanceada	a. Adecuado b. Inadecuado
		1.3.2 Respeto del horario de alimentación	a. A veces b. Siempre
	1.4 Recreación y descanso	1.4.1 Participación en actividades sociales y culturales	a. A veces b. Siempre
		1.4.2 Horas de descanso diarias	a. ≤ 6 horas diarias b. ≥ 7 horas diarias
		1.4.3 Descanso después de una guardia nocturna	a. A veces b. Siempre
	Variable 2 Estrés laboral	2.1 Nivel de estrés laboral	Alto 75 – 132 puntos Medio 38 - 74 puntos Bajo 0 – 37

Nota: Propia



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A nivel internacional

Calderón, G; Rivas, L; en su artículo publicado sobre “Factores laborales y nivel de estrés en enfermeras de centro quirúrgico” La Habana 2021. **Resultados:** La muestra estuvo conformada 100,00% por mujeres, el 41,42% tenían más de 50 años, el 60,00% estaban contratados y el 47,14% contaba con una experiencia laboral superior a 20 años. Se observaron factores laborales que actúan como estresantes en el 52,85%, ambiental: temperatura impropia (67,10%), organizacionales: exceso de trabajo (78,60%) y clima organizacional poco solidario (64,30%), presión, exigencia y contenido excesivos: control del trabajo (74,30%). %) y ritmo laboral psicológico (54,30%). **Conclusión:** Este estudio sólo encontró que factores laborales como la presión, las exigencias y tienen una correlación significativa con los niveles de estrés. (4)



Cubas, M; en su estudio “Niveles de estrés y estilos de vida de alumnos de primer y tercer año de enfermería de la Universidad de Montemorelos, México, 2018” Resultados: El 31,7% lleva una vida poco saludable, mientras que el 68,3% lleva una vida sana. En cuanto a los niveles de estrés, el 82,9% reporta sentir estrés de moderado. Por lo tanto, la totalidad de los alumnos llevan estilos de vida sanos con nivel de estrés que oscilan entre moderado y profundo. No mostrar una relación entre las variables. (5)

Colunga, C; Enríquez, C; et al; en su tesis “Factor psicosocial y estrés en el trabajo de enfermería hospitalaria, México.” Resultado: edad media 37+/-8 años, 17% auxiliares, 55% casados, 54% personal de enfermería, especialistas% (18%), encargados de planta (11%) y turno mañana (35%), tarde (30 %) y turno de noche (35%). Encontramos estrés en el 24% de la muestra no relacionada a factores sociodemográfico y particularidad contractual de forma independiente excepto por turno de trabajo. El factor psicosocial en cinco de siete dimensiones está relacionado con el estrés. En la remuneración y la interacción social no se observa una asociación significativa con la condición del lugar de trabajo y las exigencias son valoradas más negativa por los individuos con estrés: insuficiente: 57%, 80%. respectivamente. Resultados: la organización del trabajo es calificada como desfavorable en un 37%, aunque el menudeo de estrés es menor a la obtenida se deben tener en cuenta otros aspectos relacionados con un problema de estrés su relación con el trabajo. (6)



Morales, M; Gómez, V; et, al; en su investigación “Estilos de vida saludables para alumnos de enfermería del Estado de México”

Resultados: Actividades físicas moderadas y un estado de salud bueno y medio. Se obtuvieron las siguientes medidas antropométricas: IMC es 24.18 (normal) con parámetros normales de circunferencia abdominal. Malos patrones de descanso y sueño, altos niveles de estrés y prácticas alimentarias poco sanos. **Conclusión** obtenidos manifiestan que existen factores de riesgo en el estilo de vida de estos alumnos de enfermería. Esto podría estar aumentando la protección de las prácticas saludables progresivas que no compliquen una transición drástica y saludable. (7)

A nivel nacional

León, P; Rodríguez, J; en el artículo de revista “La relación entre el estilo de vida de los cuidadores y el estrés laboral durante el COVID-19”

Resultado: Al comparar los cambios en el estilo de vida y el estrés laboral, la mayor similitud se produjo entre el nivel de estilo de vida poco saludable y el nivel promedio de estrés laboral: 39,39%. En segundo lugar, se sitúa el estilo de vida saludable, con un nivel medio de estrés del 33,33%. De media, se sitúa entre el nivel de un estilo de vida saludable (51,51%) y el nivel medio de estrés laboral (72,72%). **Conclusión:** La correlación entre estilo de vida y estrés es inversa, amplia y significativa; $r = -0,692$, $p = 1,2532E10$. (9)

Paredes, A. Rafael, R; en el artículo “Estilos de vida del profesional de enfermería del H.N.G.A. Irigoyen, Lima” **Resultado:** Del total de 170, el 63,5% lleva una vida no saludable, el 36,5% tiene vida saludable. Actividades



Físicas y Deportes: Sano 35,9%, No sano 64,1%; Dieta: No saludable 62,4%, Saludable 37,6%; Recreación: Sano 37,1%, Insalubre 62,9%; Resto: Sano 31,2%, Enfermo 68,8%; Insalubre, 62,9%; Hábitos de Consumo: Saludables, 37,1% No saludables, 62,9%. **Conclusiones:** muestran las necesidades de canalizar iniciativas de cambio contando reflexiones sobre el “autocuidado de enfermería”, así como ejecutar tácticas didácticas en el marco de la promulgación de programas de vigilancia de la salud en interés de la comunidad de enfermeros para reducir la posibilidad de tener patrones marcados como no saludables y así también reducir los riesgos estrechamente vinculados a un futuro proceso de enfermedad. (10)

Rodríguez, A; Romero, P, Lage, G; “Correlación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería”. **Resultados:** El estudio fue cualitativo sustentado en literatura publicada hasta el año 2022 sobre investigación sobre hábitos saludables y estrés laboral. El Estudio de Estrés reveló que su principal estresor es la coherencia laboral con un 80%, influenciado por la rotación laboral con un 40%. Por lo tanto, el estrés ocupacional de enfermería afecta de manera más significativa a los profesionales que trabajan de noche con un 78,9%, luego a los trabajadores de tarde con un 13,2% y marginalmente a los trabajadores del turno de mañana (7,9%). Se han definido como factor determinante del estrés laboral en el grupo de enfermeras: la falta de actividad física, recreación, descanso, higiene, nutrición y salud, así como el uso de sustancias psicoactivas. (11)



Almanza, J; en su tesis sobre **“Estilo de vida y desempeño del profesional de Enfermería H.R.H.D.E. Arequipa 2018”**. Se concluye que la población de estudio tiene una vida regular y desempeño laboral eficiente de forma global, por la relación de variables, se determina que la enfermera que lleve un estilo de vida apropiado tendrá un buen desempeño laboral así mismo el estilo de vida, manejo del estrés e Inter personalidad deben guardar relación con el desempeño laboral. (12)

Ticona, Z. Quispe, Y; en el artículo **“Estrés laboral y estilos de vida en enfermeras (os) que trabajan en el H.R.H.D.”**. **Resultados:** Entre las características específicas de los enfermeros, se detecta que la mayoría tiene entre 52 y 60 años (42,7%); mujeres (99,3%), enfermeras casadas (69,2%), tienen experiencia laboral entre 1 -10 años registrados (58,1%), contrato (33,6%). Los Enfermeros prevalece un nivel medio de Estrés (68,5%), un nivel bajo (16,8%); mientras que un nivel medio se encuentra en cansancio emocional (78,3%). Un estilo de vida poco saludable en el 42% de los casos está determinado por la no realizar ejercicio (90,9%), descanso (62,2) y recreación (70,6%); dimensiones de hábitos poco saludables (88,8%), nutrición (64,3) e higiene (51,7). Cuando relacionamos el estrés laboral con el estilo de vida de las enfermeras que se desempeñan en los servicios, según la especialidad, existe una relación estadísticamente significativa. (13)



A nivel regional y/o local

Ramos, Y; en su tesis sobre “Estilo de vida de los internos de enfermería en el H.R.M.N.B. Puno - 2020” Resultados: el 47,8% tiene un estilo de vida moderada, el 45,7% lleva una vida sano y solo el 6,5% lleva un estilo de vida poco sano. Con respecto a las 6 dimensión, 3 fueron predominantemente saludables: nutrición, apoyo interpersonal y autorrealización. Los otros 3 (ejercicio, responsabilidad sanitaria y manejo del estrés) tenían altos porcentajes de estar moderada saludables. En **conclusión:** los pasantes de enfermería tienen un estilo de vida medianamente saludables. (14)

Calsin, D; Quispe, I; en el artículo “Relación entre Estilo de Vida y Estrés Laboral del Personal de Enfermería” Resultados: El 48,7% tienen vida saludable, el 27,6% poco saludable. El trabajador presenta un nivel de estrés medio en el 52,6% de los casos, bajo en el 26,3% y alto en el 21,1%, existe una correlación baja inversa entre ambas variables. es decir, hábitos saludables con bajo nivel de estrés laboral; **Concluyeron** también ayudarán a reducir el riesgo sobre el impacto en la salud del personal y a obtener un mejor desempeño en el trabajo. (16)

Chipana, P; Vargas, K; Mamani, Y; en su tesis “Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en las enfermeras del H.C.M.M. Juliaca 2021” Resultados: indicaron que el 84,7% muestra un nivel de estrés moderado, el 15,3% muestra estrés extremo, el 67,3% refirió tener estrés moderado en el ambiente físico, mientras que el 79,3% dijo que su estrés ambiental psicológico era de intensidad media, y el 87,3% calificó el estrés ambiental social como moderado. Esta investigación llegó a la **conclusión**



de que existe un nivel de correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés entre las enfermeras. (17)

2.2. MARCO TEÓRICO

1. ESTILOS DE VIDA

Está en la necesidad de los seres humanos y en la búsqueda del desarrollo satisfacer un conjunto de actitud y comportamiento auto adaptados adoptados y desarrollados por las personas que conforman lo que se conoce como estilo de vida.

En 1986, la OMS definió estilo de vida como “modo general de vida, resultante de la síntesis o interacción o interacción entre la calidad de vida y los factores ambientales en sentido amplio, más los comportamientos propios de los individuos, ya que están determinados por el entorno social y cultural y las características personales”. Vida saludable que incide tanto en las condiciones físicas como mentales. Los siguientes hábitos conforman un estilo de vida saludable: dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente, comer saludablemente, divertirse en el tiempo libre, realizar actividades sociales y fomentar una alta autoestima. (19)

Los estilos de vida de los profesionales de enfermería son muy importantes porque tienen un inmenso potencial para influir positivamente en la vida de las personas; esto es parte de una significativa estrategia para la protección y la salud libre de enfermedades. Por lo tanto, la cuestión del estilo de vida se vuelve aún más significativo para los empleadores de la salud, esencialmente las enfermeras, porque además de afectar a un grupo



específico, el estilo de vida de este grupo también afecta el desempeño en salud del paciente. conviértete en un ejemplo vivo para ellos. (20)

1.1 Características personales

Es el conjunto de cualidades específicas del carácter de un individuo en las que se basa su comportamiento ante determinadas circunstancias. Incluye patrones de comportamiento, sentimientos, pensamientos, actitudes, y acciones que caracterizan a una persona. (21)

1.1.1 Edad

Término utilizado para describir el tiempo desde el nacimiento hasta el momento de referencia. Las actividades de enfermería están relacionadas con dirigir, evaluar y ofrecer cuidados de enfermería para lograr una salud óptima que incluya estados de salud libres de enfermedades y discapacidades. (21)

1.1.1 Tiempo de servicio

Es el número de años que el personal de enfermería ha trabajado en los distintos sectores. La enfermería se describe como: La protección, optimización y promoción de la salud y la capacidad, la prevención y lesiones, diagnóstico y tratamiento de las personas a lo largo de la vida. Las enfermeras son nuestros proveedores de atención primaria. (22)

1.2 Actividad física

Nos referimos a las actividades físicas como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que implica un gasto energético.



Sin embargo, existe poca literatura científica sobre la epidemiología de la práctica deportiva entre los trabajadores de la salud. Nuestro estudio pretende analizar la realidad sobre las actitudes sobre la actividad física dentro de la comunidad médica y de enfermería. Uno de los elementos esenciales en un estilo de vida saludable es el ejercicio físico, ya que está ampliamente demostrado su beneficio en todos los ámbitos de la salud, mental y física. La actividad física regular no sólo nos ayuda a mantenernos en buena condición física y en forma, sino que también ayuda a mantener el bienestar psicológico: reduce la ansiedad y el estrés, ayuda al sueño, mejora el funcionamiento cognitivo y la salud social, ayuda a controlar un peso saludable y de forma adecuada. de vida que a su vez reducen el riesgo de padecer varias enfermedades importantes como la hipertensión, la diabetes mellitus tipo II, las cardiovasculares o el cáncer y que influyen favorablemente en el pronóstico y curso de evolución de algunas enfermedades crónicas cuando ya se han desarrollado. Todo ello hace que sea una obligación para el sector sanitario difundir la práctica de actividad física habitual en el marco de la acción preventiva. (23)

1.2.1 Practica de deporte

El deporte, en diversos escenarios geográficos, culturales y políticos como actores importantes promotores de la inclusión social y del crecimiento económico. Mejorar los vínculos sociales y el ideal de paz, hermandad y solidaridad, así como la tolerancia y la justicia, son



algunas de las muchas maneras en que se pueden utilizar los deportes.

(23)

1.2.2 Ejercicio en gimnasia

Existen diversas definiciones y percepciones sobre la actividad física, pero, en general, todas ellas están relacionadas con aumentar el gasto energético o tasa metabólica desde niveles inferiores a los basales. También se incluyen dimensiones variables y categorización como la edad, los intereses y la cultura a la que pertenece un individuo. Por lo tanto, la mayoría de las investigaciones indican que porcentajes extremadamente bajos de poblaciones realizan actividad física con respecto a las tasas de prevalencia de dicho comportamiento; de ahí que entidades nacionales e internacionales tengan entre sus objetivos de análisis sectorial cifras de incremento en la práctica de actividades físicas en todos los grupos de edad. (8)

En general cabe destacar que a nivel internacional se han ejecutado estudios en España que cuantifican entre otras variables- cifras de indicadores de prevalencia de comportamiento sobre la actividad física entre jóvenes universitarios; encontrando un comportamiento similar. (24)

1.3 Nutrición

La nutrición son los nutrientes que componen los alimentos e incluye las técnicas que tienen lugar en el cuerpo de un ser vivo después de



ingerir alimentos, es decir, la adquisición, asimilación y digestión de nutrientes por parte del cuerpo. Un organismo ingiere diversos alimentos y siguiendo procesos físicos y químicos estos alimentos se descomponen en los nutrientes que los componen los cuales luego son absorbidos por el cuerpo transformados en energía para realizar sus diversas actividades como locomoción, reproducción entre otras. Una dieta sana y equilibrada permite que el cuerpo funcione correctamente, por lo que las comidas deben estar compuestas por diferentes variedades de alimentos (que son fuentes de diversos nutrientes). (25)

1.3.1 Dieta balanceada

Una dieta equilibrada es lo que las personas necesitan tener para que el sistema inmunológico esté en condiciones de afrontar futuras enfermedades. Este tipo de dieta está compuesta de macronutrientes y micronutrientes porque cuando no se ingieren los requerimientos necesarios se producirá un desequilibrio que puede traer efectos en el organismo. (26)

1.3.2 Respeto del horario de alimentación

El trastorno alimentario es un trastorno demasiado frecuente en una sociedad que, por lo general, exige más productividad en tiempo récord. Es común encontrarnos con casos de personas que comen a cualquier hora del día cuando encuentran tiempo



o se saltan algunas de sus comidas diarias por culpa de la ocupación. Tener horarios específicos para comer diariamente es muy importante por una razón importante: nuestro metabolismo. Hasta los tiempos, los dietistas y nutricionistas garantizan que los humanos deben incluir un reloj biológico; esto nos permite establecer horarios concretos en los que debemos comer. De lo contrario, nos enfrentaremos a trastornos metabólicos (además de probables trastornos dietéticos).

Dependiendo de la ingesta de alimentos, el reloj biológico interno ordena cuándo se inician las funciones básicas del cuerpo y establece dichos ritmos (por ejemplo, cuándo el cuerpo llevará a cabo la digestión y la absorción de nutrientes). Esto exige que los profesionales recomienden pedir comidas diarias. El tiempo de procesamiento de los alimentos normalmente debería ser de 12 horas. Dentro de este periodo, el organismo dispone de momentos específicos para procesar adecuadamente los alimentos consumidos. Dado que nuestro organismo tiene su sistema de reloj, todo procesamiento de alimentos varía según la hora en que se consume. El procesamiento de alimentos durante el día es diametralmente diferente al procesamiento nocturno. (27)



1.4 Recreación y descanso

La recreación es la más significativo para la salud de las personas según varias investigaciones, sin embargo, hay algunas que dedican una parte de su tiempo y realizan programas diarios (o semanales). A partir de los 20 años se pasa a otro período de la vida: la edad adulta más la integración a la población económicamente activa.

Las responsabilidades aumentan, hay que sustentar a la familia y al trabajo, el tiempo libre disminuye y la parte destinada a la vida personal ha disminuido. A medida que pasamos por diferentes periodos de la vida, la salud va decayendo (como causa no sólo de las enfermedades sino también de ese desequilibrio entre el bienestar físico y el social). En término general, la calidad de vida definirá cuánta resistencia tiene una persona a disponer ante las dificultades en el trabajo y la agitación a su alrededor. (29)

Cuando descansamos, el cuerpo se recupera y se reinicia la memoria: el sistema inmunológico cae la presión arterial y la fuerza; la inflamación dentro del cuerpo disminuye; La concentración y la capacidad mental mejoran y se recupera la energía.

1.4.1 Realiza actividades sociales y culturales

Las actividades sociales sirven para implantar un sentido de propósito, ya sea por la mera práctica de tener que estar en un lugar particular en un momento particular. Un sentimiento de



logro resultante de alcanzar una meta ayuda a mantener activos en adulto mayor en la comunidad. De esta manera, las actividades sociales no sólo traen beneficios físicos (sistema inmunológico) y psicológicos (alta autoestima, propósitos en la vida), sino que también provocan condiciones saludables. (30)

Estas actividades potencian la convivencia, potencian la autoestima y brindan beneficios relacionados con la historia de cada persona.

1.4.2 Horas de descanso diarias

Los adultos precisan a 7 o más horas de sueño de calidad a la misma hora todas las noches. Dormir lo suficiente es más que el tiempo total de sueño.

1.4.3 Descanso después de una guardia nocturna

El personal que trabaje en turno nocturno de 12 horas tendrá su día de descanso posterior al turno alineado con el siguiente día laborable. Se realizará con presencia permanente en el servicio. Clave para un funcionamiento cognitivo óptimo, regulación de la respiración, mejora del estado de ánimo, salud mental, salud cardíaca, salud cerebrovascular y salud metabólica (buena) de las personas. (31)



2 ESTRÉS LABORAL

La respuesta del cuerpo ante cualquier estresor o contexto estresante en la que trabaja el enfermero, teniendo en cuenta diferentes aspectos de correlación con su entorno, contextos de los puestos, relaciones interpersonales, acción sobre los roles, rutina y regularidad laboral repetitiva del trabajo definitivo por máquinas. sobrecarga o exceso de compromiso demandas insuficientes basadas en la capacidad propietario entre otros signos y síntomas de estrés se representan desde la percepción de descontento con la vida, tensión, preocupación, autoestima baja, tristeza condiciones psicósomáticas por lo tanto nivel resultados estresados producto relación entre el entorno individual evaluado por amenazantes situaciones que deberían ser ingeniosas para el bienestar corren riesgos más allá de los recursos. (32)

El estrés es un conjunto de situación que provoca consecuencias tanto físicas como psicológicas en los trabajadores sanitarios. Surgen de una situación mínima y se convierten en un problema grave, afectando tanto a la salud como a la actividad profesional del enfermero.

El estrés laboral se considera actualmente "un fenómeno global por su frecuente aparición, lo que lo convierte en un problema de salud pública por su impacto no sólo en aspectos sanitarios sino también económico, social y político". Ha sido entregado. En estas condiciones, el estrés laboral se considera hoy una "enfermedad del siglo XXI". Se puede decir que "también es un factor significativo que incide en el deterioro de la salud, manifestado en otras formas como trastornos del estado de ánimo



(falta de motivación, irritabilidad), trastornos del comportamiento (tabaquismo, drogadicción, automedicación y alimentación excesiva), sociable. Problemas funcionales (ausencia laboral y familiar) y síntomas físicos (dolores de cabeza, úlceras, gastritis, colitis). El estrés relacionado con el trabajo se ha vuelto común entre las enfermeras debido al trabajo exigente en una variedad de entornos en todo el mundo.

La OMS afirma que, si bien "el trabajo es positivo para la salud mental, el entorno laboral negativo tiene un impacto en la salud (tanto psicológica como física) de los empleadores y, por lo tanto, también en la eficacia para completar las tareas asignadas". Mientras que, en España, entre las profesiones más afectadas por el estrés, el 44,1% son: médicos y enfermeras según datos de la Fundación Europea. Trabajar con personas, es por tanto una tarea de gran importancia y responsabilidad social." (6)

Estudio sobre niveles de estrés y factores de estrés de enfermeras en México. La población de mediana edad (edad media 36 años) tiene mayoritariamente más de 15 años de experiencia laboral (46,3%) y una jornada laboral de 8 horas (92,7%) en el ámbito medioambiental. Del lado psicológico, se consideraron estresores con mayor prevalencia (29,3) entre los enfermeros participantes del estudio: mortalidad, dolor e incertidumbre en el tratamiento. "En América Latina la proporción de casos relacionados con el estrés laboral aumenta cada año.

El 65% de las enfermeras experimentan estrés laboral en la Capital Federal de Argentina es uno de los países más afectados. (33)



2.3. MARCO CONCEPTUAL

Actividad física

Implica cualquier movimiento corporal que trabaje los músculos y sea un gasto de energía a un ritmo mayor que en reposo. Ejemplos de actividades físicas incluyen correr, caminar, nadar, bailar, trabajar, yoga, en el jardín o cualquier otra actividad que uno pueda haber realizado durante el día.

Incluye actividades aeróbicas, fortalecimiento óseo, fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio. El ejercicio es un subconjunto de actividades físicas estructurada y repetitiva para optimizar o mantener los componentes de la aptitud física, es decir, levantar pesas como parte de un programa de entrenamiento de fuerza o tomar una clase de aeróbicos para aumentar la resistencia cardiovascular. (34)

Descanso

La OMS, se puede lograr una salud plena teniendo una buena dieta, haciendo ejercicio y, lo más importante, durmiendo bien por la noche. La falta de un descanso adecuado, así como su cantidad insuficiente conmueven claramente el estado de salud de una persona por lo que es recomendable dormir al menos 7 horas por noche de forma ininterrumpida. En cuanto a los niños, en particular los que van a la escuela, necesitan más: de 10 a 12 horas seguidas todas las noches. (35)



Nutrición

Es la forma en que el ser humano consumen alimentos sólidos o líquidos necesarios para la producción de energía, el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento, todas funciones vitales. También se la conoce como la ciencia que se ocupa de los alimentos y su efecto en la salud, centrándose más específicamente en el ser humano para identificar lo que constituye una dieta equilibrada mediante una pirámide dietética. (37)

Recreación

Se describe a crear o producir algo nuevamente se describe a divertirse, alegrarse, deleitarse en las búsquedas de las distracciones en medio del trabajo y la obligación diaria. (38)



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de investigación

Este trabajo tiene un diseño no experimental. (39)

3.2. Tipo de investigación

Según la finalidad es de tipo básico, nivel correlacional de corte transversal.(40)

Enfoque

Es un enfoque cuantitativo con un método que utiliza herramientas de análisis matemático y para describir, explicar y predecir fenómenos mediante datos numéricos.

3.3. Métodos aplicados a la investigación

Se utiliza el método deductivo.

3.4. Población y muestra

Población:

Constituida por 123 licenciadas de Enfermería del Hospital Carlos Monge

Medrano de los siguientes servicios:

EMERGENCIA

EMERGENCIA HOSPITALIZACION	39
EMERGENCIA PEDIATRIA	2

NEONATOLOGIA

UCI NEONATOLOGIA	4
UCIN INTERMEDIO	5
AIRN DISTOCICO	5
AIRN EUTOCICO	5
ALOJAMIENTO CONJUNTO	5
UCIN INTERMEDIOS B	6
REFERIDOS	6
OBSERVACION	4

MEDICINA

MEDICINA	17
----------	----

CIRUGIA A

CIRUGIA A	10
-----------	----

CIRUGIA B

CIRUGIA B	10
-----------	----

GINECOLOGIA

GINECOLOGIA	5
-------------	---

TOTAL
123



Muestra:

Se trabajó con el total de la población que son 123 Licenciadas en Enfermería no hubo selección de muestreo.

Criterios de inclusión:

- Licenciadas de Enfermería que laboran en los servicios de hospitalización del H.C.M.M.
- Profesionales de ambos sexos.
- Licenciadas de Enfermería que firmen el consentimiento

Criterios de exclusión:

- Se excluye de las Licenciadas que se encuentren de vacaciones o con licencia.
- Se excluye del estudio a las licenciadas que invalidaron los instrumentos de recopilación de datos.
- Se excluyeron a los que no firmen el consentimiento

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

- **Variable 1:** Estilos de vida

Técnica: En la recopilación de datos se utilizó la encuesta sobre el estilo de vida.

Instrumento: Cuestionario orientado a reunir información relativa sobre los estilos de vida.

Ficha técnica

Nombre original: Cuestionario que evalúa el estilo de vida.



Autores: Douglas Ratto Limaylla

Adaptación: Alexander Mamani Puma (2023)

Administración: Individual.

Tiempo de aplicación: Variable (20 minutos aproximadamente).

Aplicación: Aplicable a todos los Licenciados de Enfermería

- **Variable 2:** Estrés laboral

Técnica: Encuesta sobre estrés laboral

Instrumento: Se empleó el cuestionario basado en la "Escala de Estrés Laboral" que contiene 25 ítems validado por la OMS-OIT 2016 (49).

3.6. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Incluye un conjunto de reglas que le permiten decidir en función de la probabilidad si una hipótesis es incorrecta o no.

Se utilizará la prueba de Chi-cuadrado (X^2) y pruebas coherentes para procesar, organizar e interpretar los datos recopilados. En este caso, se tendrá en cuenta la significancia del valor $p < 0,05$.

$$x^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$



Donde:

χ^2 : Chi cuadrado

O_i : frecuencia observada

E_i : frecuencia esperada

3.7. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Validez

Ambos instrumentos han sido validados por 3 expertos en la materia.

Confiabilidad

La confiabilidad se estableció mediante el coeficiente alfa de Cronbach de 0,830. Es una medida estadística comúnmente utilizada como medida de la confiabilidad o consistencia interna de un instrumento psicométrico (cuando se usa una escala Likert). Determina en qué medida un conjunto de variables o ítems miden un aspecto único, unidimensional y latente de la personalidad mediante un cuestionario.

A partir de las varianzas, el alfa de Cronbach se tabulada así:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

Es la varianza del ítem i .

Es el número de preguntas o ítems.

Es la varianza del valor total observado.

El resultado de la confiabilidad alfa de Cronbach es: Instrumentos para medir el estilo de vida y el estrés laboral.

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,830	10

3.8. PLAN DE RECOPIACION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

- Se ejecutó los trámites administrativos mediante una solicitud al director del Hospital Carlos Monge Medrano.
- Luego se ejecutó las coordinaciones internas con los servicios de grupo de estudio.
- La recolección de datos se ejecutó, previo consentimiento informado de los profesionales de enfermería.

El proceso de recolección de datos tuvo una duración de un mes. Para procesar los datos se elaboró la transcripción de los datos recopilados las cuales se cuantificaron y procesaron empleando el sistema informático SPSS.

Esto se presentará en tablas estadísticas que se manipularán para su análisis e interpretación.

Los resultados se comparan con el contexto y marco teórico.

Procesamiento de datos

Siguiendo el plan, se utilizó SPSS para los procesamientos estadísticos, lo que dio como resultado el resultado final de los datos.



Con un valor de $p < 0,05$, un nivel de confianza (IC) del 95% fue significativo.

Utilice tablas estadísticas para manifestar los resultados finales. Los datos se analizan mediante estadística descriptiva que implica una forma de describir, resumir o mostrar en el sistema los datos que serán analizados en la investigación o por la investigación y comparar los resultados obtenidos con estos antecedentes para determinar si se cumplieron o no los propósitos determinados.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS

Siendo nuestro objetivo principal: Analizar los estilos de vida relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024, encontramos los siguientes resultados que presento a continuación, en 10 tablas estadísticas.

Los resultados, se halló una relación estadística entre las variables, como se explica a continuación:

Tabla 1. Edad relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.

Edad	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
25 – 29 años	0	0,0	5	4,1	1	0,8	6	4,9
30 – 34 años	0	0,0	16	13,0	0	0,0	16	13,0
35 – 39 años	0	0,0	42	34,1	0	0,0	42	34,1
40 a 65 años	3	2,4	56	45,5	0	0,0	59	48,0
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario.

$$X^2_{cal} = 22,950$$

$$P = 0,001$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 12,592$$

$$Gf = 6$$



En base al primer objetivo específico, el cual fue: Identificar las características personales relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca, se muestra a continuación.

Tabla 01 nos muestra: Edad relacionado al estrés laboral en enfermeros(as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 48,0% de enfermeros (as) tienen entre 40 y 65 años, el 34,1% entre 35 y 39 años, el 13,0% entre 30 a 34 años y solo el 4,9% entre 25 y a 29 años.

El grupo con estrés laboral alto fue el 2,4%, enfermeras de 40 a 65 años, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 45,5%, de la misma edad también, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeras de 25 a 29 años.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de margen de error y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 22,950$ mayor que $X^2_{tab} = 12,592$, con $Gl = 6$ y un nivel de significativo $P = 0,001$, siendo significativo el indicador.

Calderón, G; Rivas, L; En su artículo publicado sobre los factores laborales y nivel de estrés en enfermeras, el 41,42% tenían más de 50 años, el 47,14% contaba con una experiencia laboral superior a 20 años se observa factores laborales que actúan como estresante en el 52,85%. (41). Los resultados de mi trabajo también reflejan que el 48,0% tienen más de 40 a 65 años, esto genera un estrés medio con un 45,5% en el profesional de enfermería.

Tabla 2. Tiempo de servicio relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del H.C.M.M. Juliaca 2024.

Tiempo de servicio	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
1 a 2 años	0	0,0	5	4,1	1	0,8	6	4,9
3 a 4 años	0	0,0	23	18,7	0	0,0	23	18,7
5 a 6 años	0	0,0	15	12,2	0	0,0	15	12,2
7 a más años	3	2,4	76	61,8	0	0,0	79	64,2
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{cal} = 21,326$$

$$P = 0,002$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 12,592$$

$$Gf = 6$$



Tabla 02: Tiempo de servicio relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 64,2% de enfermeros (as) tienen más de 7 años de servicio, el 18,7% entre 3 a 4 años, el 12,2% entre 5 a 6 años y solo el 4,9% entre 1 a 2 años de servicio.

El grupo con estrés laboral alto fue el 2,4%, enfermeros (as) que tienen más de 7 años de servicio, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 61,8%, tienen los mismos años de servicio también, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeros (as) que tienen de 1 a 2 años de servicio.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de error y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 21,326$ mayor que $X^2_{tab} = 12,592$, con $Gl = 6$ y un nivel de significativo $P = 0,002$, siendo significativo el indicador.

La tesis de Mendoza, B.; Hallo: Los resultados arrojaron que el 57,1% tuvo un tiempo de servicio entre 10 a 20 años, el 22,9% entre más de 20 años y el 20,0% menos de 10 años. Sobre el nivel de estrés laboral de las enfermeras; El 60% tiene nivel de estrés medio y el 40% bajo. (42)

Analizando el tiempo en este estudio también coincide el nivel de estrés con el tiempo de servicio.

Tabla 3. Practica deportes (vóley, básquet, futbol, natación) relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del H.C.M.M. Juliaca 2024.

Practica deportes (vóley, básquet, futbol, natación)	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	3	2,4	14	11,4	0	0,0	17	13,8
A veces	0	0,0	103	83,7	0	0,0	103	83,7
Siempre	0	0,0	2	1,6	1	0,8	3	2,4
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal} = 59,463$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab} = 9,488$

$Gl = 4$



Continuando con el segundo objetivo específico: Identificar las actividades físicas relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del H.C.M.M, se realizó 2 tablas que muestra a continuación.

Tabla 03 nos muestra: Practica deportes (vóley, básquet, futbol, natación) relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 83,7% de enfermeros (as) practica deporte a veces, el 13,8% no realiza y solo el 2,4% siempre.

El grupo con estrés laboral alto fue el 2,4%, enfermeros (as) que no practican deporte, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 83,7%, de los que a veces practican deporte, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeros (as) que siempre practican deporte.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de margen de error y un nivel de significativo de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 59,463$ mayor que $X^2_{tab} = 9,488$, con $Gl = 4$ y un nivel de significancia $P = 0,000$, siendo significativo el indicador.

Morales A, Narvaez H.; En su artículo describe una muestra de participación sistemática en actividad física y concluye que no la mayoría realiza actividad física de forma adecuada, siendo sólo el 12% la que realiza actividad física de alta intensidad, creyendo que el deporte está asociado a un estado de relajación. y afrontar tus problemas cotidianos y a ti mismo. (43) De la misma forma podríamos afirmar nuestros resultados el 2,4% de enfermeros(as) practica deporte a veces que causa preocupación en el personal que puede conllevar a una depresión y estrés

Tabla 4. Ejercicios en gimnasia o en casa: bailes, aeróbicos relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del H.C.M.M. Juliaca 2024.

Ejercicios en gimnasia o en casa: bailes, aeróbicos	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	3	2,4	40	32,5	0	0,0	43	35,0
A veces	0	0,0	79	64,2	0	0,0	79	64,2
Siempre	0	0,0	0	0,0	1	0,8	1	0,8
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario.

$$X^2_{cal} = 12,697$$

$$P = 0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 9,488$$

$$Gf = 4$$



Tabla 04, Ejercicios en gimnasia o en casa: bailes, aeróbicos relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 64,2% de enfermeros (as) a veces realiza ejercicios en gimnasio o en casa, el 35,0% no realiza ejercicios y solo el 0,8% siempre realiza ejercicios en casa o en el gimnasio.

El grupo con estrés laboral alto fue el 2,4%, enfermeros (as) que no realiza ejercicios, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 64,2%, de los que a veces realizan ejercicios, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeros (as) que siempre realizan ejercicios.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de error y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 12,697$ mayor que $X^2_{tab} = 9,488$, con $Gl = 4$ y un nivel de significativo $P = 0,000$, siendo significativo.

Según Vidarte J, Velez C; La actividad física, se reporta que porcentajes muy bajos de la población la ejecutan y se convierte en un propósito obligatorio para entidad nacional e internacional relacionadas con la práctica de actividad física. (24) Los resultados de nuestro trabajo también reflejan que el 35.0% nunca realizan ejercicios en gimnasio o en casa. Esto además puede generar efectos negativos en el cuerpo por ejemplo el estrés.



Tabla 5. Dieta balanceada relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.

Dieta balanceada	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	3	2,4	114	92,7	0	0,0	117	95,1
Inadecuado	0	0,0	5	4,1	1	0,8	6	4,9
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario.

$X^2_{cal} = 19,771$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$GI = 2$



Tercer objetivo específico: Describir la nutrición relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del H.C.M.M, se muestra.

Tabla 05 nos muestra: Dieta balanceada relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 95,1% de enfermeros (as) tienen un consumo adecuado de dieta balanceada y solo el 4,9% inadecuado.

El grupo con estrés laboral alto fue el 2,4%, enfermeros (as) que a veces consume dieta balanceada, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 92,7%, también, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeros (as) que consumen dieta balanceada.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de error y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 19,771$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significativo $P = 0,000$, siendo significativo.

Según Márquez, Beato y Tormo en su investigación sobre "Hábitos de vida, de alimentación"; En la adquisición de datos se utilizó un registro cuantitativo de 7 días para evaluación nutricional y diagnóstico del estado nutricional. Los diagnósticos del estado nutricional fueron los siguientes: el 64,9% tenía normopeso, el 24,3% tenía sobrepeso y el 10,8% resultó ser obeso. (44) Esto es coherente con el estudio que realice.

Tabla 6. Respeto del horario de alimentación relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.

Respeto del horario de alimentación	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	1	0,8	0	0,0	0	0,0	1	0,8
A veces	2	1,6	87	70,7	0	0,0	89	72,4
Siempre	0	0,0	32	26,0	1	0,8	33	26,8
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario.

$$X^2_{cal} = 43,547$$

$$P = 0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 9,488$$

$$Gf = 4$$



Tabla 06 nos muestra: Respeto del horario de alimentación relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 72,4% de enfermeros(as) a veces respeta el horario de alimentación, el 26,8% siempre respeta el horario y solo el 0,8% nunca lo hace.

El grupo con estrés laboral alto fue el 1,6%, enfermeras (os) que a veces respeta el horario de alimentación, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 70.7%, que siempre respeta el horario, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeros (as) que también respetan el horario de alimentación.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de error y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 43,547$, mayor que $X^2_{tab} = 9,488$, con $Gf = 4$ y un nivel de sig. $P = 0,000$, siendo significativo.

Tapia, M.; Ruiz, M.; en su artículo Se reconoce que los factores negativos del entorno laboral afectan la nutrición y provocan un deterioro del estado de salud de las enfermeras que trabajan en los hospitales. (45) Las enfermeras se encuentran trabajando en un ambiente laboral exigente que se caracteriza por tener que atender la necesidad de los pacientes, las demandas de otros empleadores de la salud además de seguir turnos rotativos lo que les deja poco tiempo para atender su descanso y alimentación, de ahí que atiendan a trabajadores afectados nutricionalmente con problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Tabla 7. Participación en actividades sociales y culturales relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del H.C.M.M. Juliaca 2024.

Participación en actividades sociales y culturales	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
A veces	3	2,4	34	27,6	0	0,0	37	30,1
Siempre	0	0,0	85	69,1	1	0,8	86	69,9
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario.

$$X^2_{cal} = 7,532$$

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

$$P = 0,023$$

$$Gf = 2$$

ES SIGNIFICATIVA



Cuarto objetivo específico: Describir la recreación y descanso relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca.

Tabla 7 nos muestra: Participación en actividades sociales y culturales relacionadas al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 69,9% de enfermeros (as) siempre realizan actividades sociales y culturales y solo el 30,1% lo hace a veces.

El grupo con estrés laboral alto fue el 2,4%, enfermeros (as) que siempre realiza actividades sociales y culturales, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 69,1%, que suelen realiza actividades sociales y culturales a veces, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeras (os) que siempre lo hacen.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de error y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 7,532$, mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significativo $P = 0,023$, siendo significativo.

Martinez B,; En el presente artículo demuestra que cada persona, de manera repetida y permanente, es parte de una red de interrelaciones sociales que son las que hacen que los fenómenos en este nivel de análisis social adquieran ciertos significados e implicaciones dentro de un grupo o sociedad. (30) Situación que no es disconforme con nuestros resultados. Las actividades sociales y culturales hacen que la persona se relaje, así como el hablar con sus familiares y amigos y explicar su preocupación.

Tabla 8. Horas de descanso diarias relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.

Horas de descanso diarias	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
≤6 horas diarias	3	2,4	34	27,6	0	0,0	37	30,1
≥7 horas diarias	0	0,0	85	69,1	1	0,8	86	69,9
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{cal} = 7,532$$

$$P = 0,023$$

ES SIGNIFICATIVA

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

$$Gf = 2$$



Tabla 8 nos muestra: Horas de descanso diarias relacionadas al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 69,9% de enfermeros(as) ≥ 7 horas diarias aprovechan las horas de descanso y solo el 30,1% lo hace ≤ 6 horas diarias.

El grupo con estrés laboral alto fue el 2,4%, enfermeros (as) que siempre toma las horas de descanso, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 69,1%, que siempre aprovechan las horas de descanso, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeros (as) que también lo hacen.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de error y un nivel de significancia de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 7,532$, mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de sig. $P = 0,023$, siendo significativo.

Estos resultados se relacionaron con solo el 30,1% de Enfermeros (as) no aprovechan adecuadamente las horas de descanso y dormir lo suficiente es importante para cuidar tu cuerpo y tu mente. El sueño repara, relaja y rejuvenece nuestro cuerpo y nos ayuda a afrontar los efectos del estrés.

Tabla 9. Descanso después de una guardia nocturna relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del H.C.M.M. Juliaca 2024.

Descanso después de una guardia nocturna	Estrés Laboral							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
A veces	1	0,8	96	78,0	0	0,0	97	78,9
Siempre	2	1,6	23	18,7	1	0,8	26	21,1
Total:	3	2,4	119	96,7	1	0,8	123	100,0

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{cal} = 7,695$$

$$P = 0,021$$

ES SIGNIFICATIVA

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

$$Gf = 2$$



Tabla 9: Descanso después de una guardia nocturna relacionadas al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano, en la que hallamos: el 78,9% de enfermeros (as) a veces descansa después de las guardias nocturnas y solo el 21,1% lo hace siempre.

El grupo con estrés laboral alto fue el 1,6%, enfermeras (os) que siempre descansan después de una guardia nocturna, mientras que el grupo con estrés laboral medio fue el 78,0%, que descansa a veces, finalmente, el grupo con estrés laboral bajo fue 0,8% enfermeras (os) que siempre descansan.

Analizando el chi cuadrado se trabajó con 5% de margen de error y un nivel de significativo de $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 7,695$, mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,021$, siendo significativo.

Castro T, Rotemberg L.; En su artículo, indica que los análisis sin refinar revelaron que las posibilidades de una alta recuperación después del trabajo eran 44%, 127% y 66% mayores en aquellos que duermen hasta 2 horas, en 2,1 horas en lugar de 3 horas y en 3,1 horas o más para las personas. que no lo hacen, en comparación con los que sí lo hacen. Después del ajuste de las variables de confusión, esto es significativo sólo con el grupo que duerme en el turno de noche de 2,1 a 3 horas ($OR = 1,79$; $IC_{95\%} = 1,33-2,41$). (31) El descanso físico del personal de la salud que realiza al término del servicio de guardia, para la recuperación de la condición o estado normal de alerta y las aptitudes físicas y mentales necesarias para garantizar la calidad de atención del servicio brindado a la población.



Tabla 10. Estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024.

Niveles	Fi	%
Alto	3	2,4
Medio	119	96,7
Bajo	1	0,8
Total:	123	100,0

Fuente: Cuestionario.



Quinto objetivo específico: Identificar el resultado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca, presentamos una tabla de frecuencia.

El estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano fue: El 96,7% estrés medio (38 a 74 puntos), el 2,4% estrés alto (75 a 132 puntos) y el 0,8% estrés bajo (0 a 37puntos).

Alfaro, J.; En su tesis sobre "Estrés laboral de las enfermeras que trabajan en el servicio de emergencia", menciona que a nivel peruano un estudio realizado el 2019 en un hospital de atención de emergencias encuentra que el 78% de los profesionales de enfermería tiene niveles medios de estrés laboral , mientras que el 6% tienen estrés alto además encuentra relación entre estos niveles con los estilos de vida. (48) Resultados del actual estudio son próximo ya que muestra que el 96.7% de enfermeros(as) tienen un estrés medio.



CONCLUSIONES

PRIMERA: Están relacionados los estilos de vida significativamente al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024, todos los indicadores son estadísticamente significativos con $p < 0,05$ aceptando la hipótesis planteada.

SEGUNDA: Las características personales relacionadas al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: La edad, el 48,0% tienen entre 40 a 65 años ($P:0.001$), en cuanto al tiempo de servicio 64,4 % laboran de 7 años a más ($P: 0.002$). Los datos son significativos con valores de $p < 0,05$ aceptando la hipótesis planteada.

TERCERA: Las actividades físicas relacionadas al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: La práctica de deportes teniendo como resultado, el 83,7% que a veces practican este tipo de actividades ($P:0.000$), en cuanto a los ejercicios tipo gimnasia el 64,2% a veces lo practica ($P:0.000$). Los datos son significativos con valores de $p < 0,05$ aceptando las hipótesis planteadas.

CUARTA: Los hábitos nutricionales relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: La dieta balanceada el 95,1 % es



adecuado (P:0.000), referente al respeto del horario de alimentación el 72,4% a veces cumple en alimentarse en las horas adecuadas (P:0.000), el 78,9% a veces descansa después de una guardia nocturna (P:0.021) Los datos son significativos con valores de $p < 0,05$ aceptando las hipótesis planteadas.

QUINTA: Las actividades de recreación y descanso relacionadas al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: El 69,9% de los profesionales siempre participan en actividades sociales y culturales (P: 0.023), en cuanto a las horas de descanso diario el 69,9% descansa \geq de 7 horas diarias (P: 0.023) Los datos son significativos con valores de $p < 0,05$ aceptando las hipótesis planteadas.

SEXTA: El resultado del estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano en mayor porcentaje el 96,7% nivel de estrés medio (38 a 74 puntos), el 2,4% estrés alto (75 a 132 puntos) y el 0,8% estrés bajo (0 a 37puntos).



RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Al director del hospital en coordinación con el área de psicología deben organizar de manera frecuente talleres para mejorar la estabilidad emocional y disminuir los niveles de estrés en las enfermeras ya que este grupo de profesionales por la labor que realiza está sometido a constante agotamiento físico y mental.
- SEGUNDA:** A la jefa de departamento de enfermería del hospital saber cuándo recompensar su esfuerzo de duras jornadas de trabajo con la motivación, y el apoyo requerido.
- TERCERA:** A las jefas de enfermería de los servicios de hospitalización coordinar con el área de capacitación para el desarrollo de talleres que ayuden el manejo del estrés laboral a los profesionales de enfermería.
- CUARTA:** A las licenciadas de enfermería de servicios hospitalarios deben utilizar estrategias para reducir esa activación negativa de estrés que incluyen técnicas de relajación, la promoción de estilos de vida saludable., ejercicio físico.
- QUINTA:** A la jefa del departamento de asistencia social coordinar con el área de salud ocupacional del hospital Carlos Monge Medrano para realizar programas y/o estrategias orientados a fortalecer a los profesionales de enfermería las técnicas sobre el manejo de estrés.



SIXTA: A todo el equipo de salud que labora en los servicios de hospitalización tomar en cuenta estos resultados y coordinar con el área de salud ocupacional para actividades preventivos promocionales para evitar niveles de estrés altos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mejia B. El primer periodico Online de Recursos Humanos. [Online].; 2023 [cited 2023 Octubre 11. Available from: <https://www.rrhhdigital.mx/secciones/actualidad/2625/Estres-se-global#:~:text=La%20encuesta%20State%20of%20the,el%20trabajo%20el%20d%C3%ADa%20anterior.>
2. Matos M. Nivel de estres laboral en enfermeras. Tesis de Grado. Lima, Ciencias de la salud; 2019 Julio.
3. Aristizabal G, Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nora Pender. Reflexiona sobre tu comprensión. Scielo. 2011 Diciembre; 8(4).
4. Calderon G, Rivas L. Factor laboral y nivel de estrés en enfermeras de centro quirúrgico. Scielo. 2021 Diciembre; 37(4).
5. Cubas M. Niveles de estrés y estilo de vida de estudiantes de enfermería de la Universidad de Montemorelos, México. 2018 Agosto.
6. Enriquez C, Colunga C. Factores psicosociales y estrés en el trabajo de enfermería en un hospital de Guadalajara, México. Revista Columbia de Salud Ocupacional. 2011 Enero; 1(1): p. 64.
7. Morales M. Revista Colombiana. 2018 Setiembre; 16(13).
8. De Avila M, Tenahua I. Estrés laboral, sensibilidad ética y consumo de alcohol entre enfermeras de Puebla, México. El horizonte de la enfermería. Septiembre 2023; 34(2).



9. Leon P, Lora M, Rodriguez J. Relaciones entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Editorial ciencias medicas. 2021 Julio; 37(4): p. 129.
10. Rafael R,. A qué edad empiezan los trastornos mentales. Menteamente. 2023 Julio; 6(3)
11. Sivincha R. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. Repositori Institucional UNIANDES. 2023 Febrero; 1(2): p. 87.
12. Almanza J. Estilo de vida y desempeño laboral de las enfermeras de HRHDE. Arequipa 2018. Universidad Nacional de San Agustín, Facultad de Ciencias de la salud; 2019.
13. Jauregui M. A qué edad empiezan los trastornos mentales. Menteamente. 2023 Julio; 6(3)
14. Ramos Y. Estilo de vida de las enfermeras internas del Hospital Regional. Manuel Núñez Butrón, Puno, 2020. Tesis doctoral. Puno: Universidad de San Carlos, Ciencias Médicas; 2020
15. Bolivar T, Delgado N. Revista cabal. [Online].; 2023 [cited 2023 Diciembre 14]. Available from: <https://www.revistacabal.coop/actualidad/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>.
16. Calsin D, A qué edad empiezan los trastornos mentales. Menteamente. 2023 Julio; 6(3)



17. Vargas K, Mamani Y. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en las enfermeras del hospital Carlos Monge Medrano, Juliaca – 2021. Report No.: 0000-0002–3322–1825.
18. Cañapataña P. 2022 Carlos Mongue Medrano Niveles de estrés laboral entre el personal médico hospitalario durante la pandemia de COVID-19. Escuela de posgrado. Lima: Universidad César Vallejo, Servicios de Salud 2022.
19. Fonseca M. Gerencia asistencial de atención primaria. [Online].; 2022 [cited 2023 Noviembre 30. Available from: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estiloOla,factores%20socioculturales%20y%20caracter%20personales%E2%80%9D>.
20. Vilca A. Estilo de Vida de los Profesionales de Enfermería del Hospital de Servicios de Emergencia Cayetano Heredia. Papeles profesionales. Lima: Universidad Cayetano Heredia.
21. Palacios R, Martínez R. Descripción de características de personalidad y dimensiones socioculturales. Scielo. 2017 Julio; 35(2).
22. Seguel F, Valenzuela S. El trabajo del personal de enfermería. Scielo. 2015 Junio; 21(2).
23. Alvaro E. La actividad física del personal sanitario. Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid, Facultad de Medicina; 2020.
24. Vidarte J, Velez C. Actividades físicas, estrategias de promoción de la salud. Hacia la promoción de la salud. 2021 Enero; 16(1).



25. Vera Y. Nutrición esencia de la salud integral. Scielo. 2020 Junio; 23(1).
26. García K. La dieta balanceada como hábito de estilo de vida saludable. Scielo. 2021 Febrero; 149(2).
27. Gonzales G, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional. Scielo. 2019 Agosto; 46(4).
28. Arrieta O, Burgos R. Automedicación y autoprescripción. Scielo. 2021 Mayo; 156(6).
29. Meneses M. Actividad física y recreación. Scielo. 2019 Diciembre; 18(5).
30. Martínez B. El aprendizaje de la cultura y la cultura de aprender. Scielo. 2018 Setiembre; 15(48).
31. Castro T, Rotemberg L Lara C, Vargas G. Consumo de sustancias psicoactivas en profesionales. Revista Ciencias de la Salud. 2022 Junio; 42(16).
32. Douglas L. Niveles de estrés laboral y estilo de vida entre enfermeras del Hospital General Ramerside, Chanchamayo, 2018. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Ciencias de la Salud enero 2019.
33. Vasquez S. El estres y el trabajo de enfermeria, factores influyentes. Mas Vida. 2020 Enero; 15(3).
34. Cooper J. National Hear. [Online].; 2022 [cited 2023 Diciembre 14. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20>.



35. Álvarez P. Beneficios en Salud. [Online].; 2008 [cited 2023 2023 14. Available from: <https://www.cajaprevision.org/salud/me-siento-bien/243/La%20importancia%20descanso>.
36. Moncca T. Revista cabal. [Online].; 2023 [cited 2023 Diciembre 14. Available from: <https://www.revistacabal.coop/actualidad/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>.
37. Roca S. Wikipedia. [Online].; 2023 [cited 2023 Diciembre 14. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>.
38. Salas R. Efdeportes. [Online].; 2023 [cited 2023 Diciembre 14. Available from: <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm#:~:text=%20cotidianas>.
39. Garafone F, Viroga S. Automedicación: ¿un problema o una solución? Boletín Farmacológico. 2024 Marzo; 15(1).
40. Lara C, Vargas G. Consumo de sustancias psicoactivas en profesionales. Revista Ciencias de la Salud. 2022 Junio; 42(16)
41. Lopez D. A qué edad empiezan los trastornos mentales. Menteamente. 2023 Julio; 6(3).
42. Mendoza B. Tiempo de servicio y nivel de estrés laboral en las enfermeras de las unidades críticas del Hospital Belén de Trujillo. Tesis pregrado. Trujillo: Universidad Atenor Orrego, Escuela profesional de Enfermería; 2019.
43. Morales A, Narvaez H. Las actividades físicas y el control emocional en la salud del profesional de enfermería. 2024 Julio; 5(2).



44. Muñante E. Nivel de estrés y hábitos alimentarios en profesionales de la salud. Repositorio Científico. 2020 Agosto; 6(4).
45. Tapia M, Ruiz M. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. Revista de Investigación en Salud VIVE. 2021 Noviembre; 4(11).



ANEXOS



*BASE DATOS ALEXANDER.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

89 :

	edad	tiempose vicio	practica deporte s	ejercicios gimnasia encasa	dietabala nceada	respeto harioalime ntacion	consumetod ascomidas daciones	consumoen ergizantes	automedi cacion	realizaac tividades cialescult.	horasdesca n sodiarias	descansa despuesc eunaguar.	estreslab oral
1	25 a 29 años	1 a 2 años	siempre	siempre	siempre	siempre	siempre	nunca	nunca	siempre	siempre	siempre	Bajo
2	25 a 29 años	1 a 2 años	siempre	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	siempre	siempre	siempre	Medio
3	25 a 29 años	1 a 2 años	siempre	a veces	a veces	siempre	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	siempre	Medio
4	25 a 29 años	1 a 2 años	a veces	a veces	a veces	siempre	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	siempre	Medio
5	25 a 29 años	1 a 2 años	a veces	a veces	a veces	siempre	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	siempre	Medio
6	25 a 29 años	1 a 2 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
7	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
8	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
9	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
10	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
11	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
12	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
13	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
14	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
15	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
16	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
17	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
18	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	siempre	siempre	Medio
19	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
20	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
21	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
22	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio

Vista de datos Vista de variables



*BASE DATOS ALEXANDER.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



89 :

	edad	tiempo ser vicio	practica de deportes	ejercicios gimnasia encasa	dietabala nceada	respeto ho rarioalime ntacion	consumetod ascomidas adiciones	consumoen ergizantes	automedi cacion	realizaac ividadesc ialescult.	horasdesca n sodiarias	descansa despuesc eunaguar.	estreslab oral
22	30 a 34 años	3 a 4 años	a veces	a veces	siempre	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
23	35 a 39 años	3 a 4 años	a veces	a veces	siempre	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
24	35 a 39 años	3 a 4 años	a veces	a veces	siempre	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
25	35 a 39 años	3 a 4 años	a veces	a veces	siempre	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
26	35 a 39 años	3 a 4 años	a veces	a veces	siempre	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
27	35 a 39 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
28	35 a 39 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
29	35 a 39 años	3 a 4 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
30	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
31	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
32	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
33	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
34	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
35	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
36	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	nunca	siempre	a veces	a veces	Medio
37	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
38	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
39	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
40	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
41	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
42	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
43	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio

Vista de datos Vista de variables



*BASE DATOS ALEXANDER.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



89 :

	edad	tiempose vicio	practica deporte s	ejercicios gimnasia encasa	dietabala nceada	respeto harioalime ntacion	consumetod ascomidas daciones	consumoen ergizantes	automedi cacion	realizaac ividadesc ialescult.	horasdesca nodiarias	descansa despuesc eunaguar.	estreslab oral
43	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
44	35 a 39 años	5 a 6 años	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
45	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
46	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
47	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
48	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
49	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
50	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	a veces	a veces	Medio
51	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
52	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
53	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
54	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
55	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
56	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
57	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
58	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
59	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
60	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
61	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
62	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
63	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
64	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio

Vista de datos Vista de variables



Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



89 :

	edad	tiempose vicio	practica deporte s	ejercicios gimnasia encasa	dietabala nceada	respeto harioalime ntacion	consumetod ascomidas daciones	consumoen ergizantes	automedi cacion	realizaac tividades cialescult.	horasdesca n sodiarias	descansa despuesc eunaguar.	estreslab oral
64	35 a 39 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
65	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
66	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
67	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
68	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
69	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
70	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
71	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
72	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
73	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
74	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
75	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
76	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
77	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
78	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
79	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
80	40 a 65 años	7 a mas	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
81	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
82	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
83	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
84	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
85	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio

Vista de datos Vista de variables



BASE DATOS ALEXANDER.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



89 :

	edad	tiemposevicio	practicadeportes	ejerciciogimnasiaencasa	dietabalanceada	respetohorarioalimentacion	consumetodascomidasadiciones	consumoenenergizantes	automedicacion	realizaactividadesculturalescult.	horasdescansosodiaras	descansodespuesdeunaguar.	estreslaboral
85	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
86	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
87	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
88	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
89	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	a veces	Medio
90	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	a veces	Medio
91	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
92	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
93	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
94	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
95	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
96	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
97	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
98	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
99	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
100	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
101	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
102	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
103	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
104	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	Medio
105	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio
106	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medio

Vista de datos Vista de variables



BASE DATOS ALEXANDER.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



89:

	edad	tiempo ser- vicio	practica deporte s	ejercicios gimnasia encasa	dietabala nceada	respeto ho rario ali- me- ntación	consumo tod as comidas adiciones	consumo en ergizantes	auto medi- cación	realiza ac- tividades culturales	horas de can- sodarias	descansa despu esc eunaguar.	estres la oral
106	40 a 65 años	7 a mas	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
107	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
108	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
109	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
110	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
111	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
112	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
113	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	siempre	Medi
114	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
115	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	a veces	siempre	siempre	a veces	Medi
116	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	siempre	siempre	siempre	siempre	Medi
117	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	siempre	siempre	siempre	siempre	Medi
118	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	siempre	siempre	siempre	siempre	Medi
119	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	siempre	siempre	siempre	siempre	siempre	Medi
120	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	siempre	nunca	siempre	siempre	siempre	siempre	Medi
121	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	a veces	siempre	siempre	a veces	a veces	siempre	Alt
122	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	a veces	a veces	a veces	siempre	a veces	a veces	siempre	Alt
123	40 a 65 años	7 a mas	nunca	nunca	a veces	nunca	a veces	a veces	siempre	a veces	a veces	a veces	Alt
124													
125													
126													
127													

Vista de datos Vista de variables



MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE	METODOLOGIA		
PROBLEMA GENERAL ¿De qué manera se relacionan los estilos de vida con estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024?	OBJETIVO GENERAL Analizar los estilos de vida relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024..	HIPÓTESIS GENERAL Los estilos de vida están relacionados significativamente al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024..	Variable 1 1. Estilo de vida	1.1 Características Personales	1.1.1 Edad	a.25 – 29 b.30 – 34 c.35 – 39 d.40 a mas	Ordinal	<p>Tipo de investigación Según la finalidad es de tipo básico, nivel correlacional de corte transversal Diseño: Este trabajo tiene un diseño no experimental Técnicas:</p> <p>Para la variable independiente: Se utilizó la técnica de la encuesta y de esa forma recopilar datos</p> <p>Para la variable 1: Se utilizó cuestionario sobre estilos de vida</p> <p>Instrumentos: Cuestionario orientado a reunir información relativa sobre los estilos de vida.</p> <p>Para la variable 2: Se utilizara un cuestionario sobre estrés laboral</p> <p>Población: 123 Licenciadas Muestreo: No se aplicará el muestreo,</p>		
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuáles son las características personales que se relacionan con el estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano? ¿Cuáles son las actividades físicas que se relacionan con el estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano? ¿Cuáles son los indicadores de la nutrición relacionados con el estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar las características personales relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Identificar las actividades físicas relacionado al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Describir la nutrición relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano	HIPÓTESIS ESPECIFICAS Las características personales que se relacionan al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: la edad y el tiempo de servicio. La actividad física que se relacionan al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: practica de deporte y ejercicios en gimnasio. La nutrición está relacionado significativamente al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge			1.1.2 Tiempo de Servicio	1.2 Actividad física			1.2.1 Practica deportes (vóley, básquet, fútbol, natación)	a.1 – 2 años b.3 – 4 años c.5 – 6 años d.7 a mas
						1.3 Nutrición	1.2.2 Ejercicios en gimnasia o en casa: bailes, aeróbicos		a. Nunca b. A veces c. Siempre	Nominal



<p>¿Cuáles son las actividades de recreación y descanso relacionados con el estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano?</p> <p>¿Cuál es el resultado del estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano?</p>	<p>Describir la recreación y descanso relacionados al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano</p> <p>Identificar los resultados del estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano</p>	<p>Medrano son: dieta balanceada y respeto del horario de alimentación.</p> <p>La recreación y descanso están relacionadas significativamente al estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano son: participación en actividades sociales, horas de descanso diarias y descanso después de una guardia nocturna.</p> <p>El resultado del estrés laboral en enfermeros (as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano es nivel medio.</p>	<p>1.4 Recreación y descanso</p>	<p>1.3.1 Dieta balanceada</p>	<p>a. Adecuado b. Inadecuado</p>	<p>Nominal</p> <p>se trabajara con el total de la población.</p> <p>Prueba de hipótesis Se hará uso de la prueba estadística Chi2</p> $\chi^2 = \sum \frac{(e_o - e_e)^2}{e_e}$		
				<p>1.3.2 Respeto de horario de alimentación</p>	<p>a. A veces b. Siempre</p>		<p>Nominal</p>	
				<p>1.4.1 Participación en actividades sociales y culturales</p>	<p>a. A veces b. Siempre</p>			
				<p>1.4.2 Horas de descanso diarias</p>	<p>a. ≤ 6 horas diarias b. ≥ 7 horas diarias</p>			<p>Nominal</p>
				<p>1.4.3 Descanso después de una guardia nocturna</p>	<p>a. A veces b. Siempre</p>			

VARIABLE DEPENDIENTE	INDICADOR	ESCALA DE VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
3. Estrés Laboral	2.1 Nivel de estrés laboral	Alto 75 – 132 puntos Medio 38 - 74 puntos Bajo 0 – 37	Ordinal

Alexander Mamani Puma
Tesista

Dra. Ingrid Liz Quispe Ticona
Asesora



ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, a través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada "Estilos de vida relacionado el estrés laboral en enfermeros(as) de los servicios hospitalarios del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024", autorizando a al Bach. Alexander Mamani Puma, egresada de la Carrera de Enfermería - Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, para la realización de dos cuestionarios para la recolección de datos. Al firmar este documento reconozco que he leído el documento y se me ha sido informada claramente sobre los objetivos del estudio de investigación. Comprendo y acepto participar en la investigación.

Firma del participante



Huella digital



ANEXO 4

CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS ESTILOS DE VIDA

Señores Enfermeros(as), soy el Bach. Alexander Mamani Puma, en esta oportunidad estoy desarrollando la investigación titulada "Estilos de vida relacionado el estrés laboral en enfermeros(as) del servicio de Cirugía y Medicina del Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca 2024", por lo que agradeceré mucho brindar información para conocer los estilos de vida de los enfermeros para lo a continuación les presento una lista de enunciado marque la respuesta que responda a su realidad que vive.

DIMENSION CARACTERISTICA PERSONAL

1. Edad:

a. 25 – 29

b. 30 – 34

c. 35 – 39

d. 40 a más

2. Tiempo de servicio

a. 1 – 2 años

b. 3 – 4 años

c. 5 – 6 años

d. 7 a más



N°	ESTILOS DE VIDA	Nunca1	A Veces 2	Siempre 3
	DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICA			
3	Ud. practica deportes (vóley, básquet, futbol, natación)			
4	Ud. Realiza ejercicios en gimnasia o en casa: bailes, aeróbicos.			

	DIMENSIÓN NUTRICIÓN	Siempre	A Veces	Nunca
	PORCIONES			
1	La racion de carne de res, pollo o pavita que consume es del tamaño de la palma de la mano extendida.			
2	El tamaño de la racion del pescado que consume es del tamaño de la palma de su mano extendida.			
3	La cantidad de menestras que consume por ración es del tamaño de su puño cerrado.			
4	La cantidad de verduras y hortalizas que consume por ración es del tamaño de dos manos juntas o menos.			
5	La cantidad de fruta que consume es del tamaño de la base de su mano.			
6	La cantidad que consume de cereales por ración es del tamaño de su puño cerrado			
7	La cantidad de tubérculos que consume por ración es del tamaño de su puño.			
8	La cantidad de aceite que utiliza en sus comidas a diario es menos del tamaño de una cucharada o la yema del pulgar			
9	La cantidad de agua que consume es dos litros o 6 – 8 vasos diarios a más.			
10	La cantidad de lácteos que consume es de la medida de un vaso o más.			
11	La cantidad de queso que consume es del tamaño de dos dedos juntos.			
	FRECUENCIA			
12	Consume 4 a 5 raciones de carne de res, pollo o pavita a la semana.			
13	Consume 2 a 3 raciones de pescado a la semana.			
14	Consume durante la semana 2 – 4 raciones de menestras como frejoles,			



	lentejas, pallares, garbanzos u otros.			
15	Consume 2 raciones de verduras todos los días como espinaca, acelga, brócoli, coliflor, etc.			
16	Consume 3 raciones de frutas todos los días como naranja, papaya, plátanos, mandarina, piña, melón, sandía, etc			
17	Consume durante el día cereales como arroz, trigo, avena, pan, fideos			
18	Consume durante la semana papa, camote, yuca.			
19	Sus alimentos son preparados con aceite de oliva, aceite de sacha inchi			
20	Consume cuatro raciones al día de lácteos y derivados como leche fresca, descremada, en polvo, queso.			
21	Consume 3 comidas básicas al día como desayuno, almuerzo y cena.			
	PREPARACIONES			
22	Consume con sus alimentos bebidas como té, café, gaseosas.			
23	Los alimentos que consume son sancochados			
24	Los alimentos que consume son cocinados al vapor			
25	Los alimentos que consume los prepara en guisos			
26	Los alimentos que consume son salteados.			
27	Los alimentos que consume son preparados al horno.			
	HORARIO			
28	Su horario de desayunar es de 7- 8 am			
29	Su horario de almorzar es de 12 – 1 pm			
30	Su horario de cenar 6 - 7 pm			

Calificación	Puntaje
Inadecuado	0-30
Adecuado	30-62



1. Ud. Respeta los horarios de alimentación, comiendo siempre a la misma hora.
 - a) A veces
 - b) Siempre

2. Ud. Realiza actividades sociales como salir en familia, amigos, o acudir a reuniones sociales.
 - a) A veces
 - b) Siempre

3. Ud. Duerme generalmente mínimo 8 horas diarias
 - a) ≤ 6 horas diarias
 - b) ≥ 7 horas diarias

4. Ud. Duerme después de una guardia nocturna
 - a) A veces
 - b) Siempre



NIVELES DE ESTRÉS LABORAL INVENTARIO DE MASLASH Y JACKSON (1986)

I. Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de preguntas a los que deberá usted responder eligiendo una sola alternativa como respuesta.

Escala	Valor
0	Nunca
1	Pocas veces al año
2	Una vez al mes
3	Unas pocas veces al mes
4	Una vez a la semana
5	Pocas veces a la semana
6	Todos los días



N°	ENUNCIADOS	0	1	2	3	4	5	6
AGOTAMIENTO EMOCIONAL								
1.	Me siento emocionalmente agotado (a) por mi trabajo							
2.	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío (a)							
3.	Cuando me levanto por la mañana y enfrente otra jornada de trabajo me siento cansado (a)							
4.	Siento que trabajar todo el día con personas me cansa.							
5.	Siento que el trabajo que realizo todos los días me cansa.							
6.	Me siento frustrado (a) por mi trabajo.							
7.	Siento que dedico demasiado tiempo a mi trabajo.							
8.	Siento que el trabajar con contacto directo con las personas me cansa.							
9.	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.							
REALIZACIÓN PERSONAL								
10.	Siento que puedo entablar relaciones con compañeros fácilmente.							
11.	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis compañeros.							



12.	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a graves de mi trabajo.								
13.	Me siento con mucha energía al realizar mi trabajo.								
14.	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis compañeros								
15.	Me siento estimulado (a) después haber trabajo con mis compañeros.								
16.	Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo.								
17.	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.								
DESPERSONALIZACIÓN									
18.	Siento que trato a algunos compañeros como si fueran objetos impersonales.								
19.	Siento que me he vuelto más duro (a) con la gente.								
20.	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.								
21.	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis compañeros.								
22.	Me parece que mis compañeros me culpan de sus problemas.								



Calificación	Puntaje
Alto	75 – 132 puntos
Medio	38 - 74 puntos
Bajo	0 – 37



ANEXO N° 5

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Licenciadas en enfermería, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "ESTILOS DE VIDA RELACIONADO EL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS(AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si)

En desacuerdo = 0 (No)



Melva C. Conquista Parra
PSICÓLOGA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Licenciadas en enfermería, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado **"ESTILOS DE VIDA RELACIONADO EL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS(AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024"** están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si)

En desacuerdo = 0 (No)

HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO
CONSULTORIO ATENCIÓN INTEGRAL AL NIÑO

Coronado
Mg. Amanda Coronado Prieto
CEP. N° 25042



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Licenciadas en enfermería, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "ESTILOS DE VIDA RELACIONADO EL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS(AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si)

En desacuerdo = 0 (No)


Mg. Teresa Ramos Rojas
CEP: 17132



ANEXO 6

AUTORIZACIÓN DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO

"Año del Bicentenario de la Consolidación de nuestra Independencia y de la
Commemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

Juliaca, 12 de Abril del 2024

CARTA No 243 -2024 -J-UADI-HCMM-RED-S-SR.

Señor(a):

LIC. CALDERÓN CASTILLO ,ZAIDA YANIDE

JEFA DEL DPTO. DE ENFERMERÍA DEL HCMM.-RED SALUD SAN ROMÁN-PUNO

PRESENTE. -

ASUNTO: PRESENTA A BACHILLER EN ENFERMERÍA PARA
EJECUTAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

SOLICITANTE: Sr. MAMANI PUMA, ALEXANDER

REGISTRO No 1676 - 2024

Mediante el presente me dirijo a Ud. para saludarlo cordialmente, así mismo presentarle de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ DE JULIACA, quien ejecutara su Proyecto de Investigación titulado: "ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024", contando con la opinión favorable de las instancias correspondientes, considera procedente y solicito le brinden las facilidades correspondientes .

La Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación de la Red de Salud San Román otorga la presente **OPINIÓN FAVORABLE** para que el interesado realice lo solicitado dentro de la Institución a partir de la fecha, al concluir el proyecto deberá dejar un ejemplar para la Biblioteca del Hospital.

Atentamente,



MPM/vyf
Cc. Archivo



ANEXO 7

FUENTE DE LA POBLACIÓN

ENFERMEROS(AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024

SERVICIOS	ENFERMEROS(AS)
EMERGENCIA	41
NEONATOLOGIA	40
MEDICINA	17
CIRUGIA A	10
CIRUGIA B	10
GINECOLOGIA	5

TOTAL
123





ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 20/09/2024

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: ALEXANDER MAMANI PUMA

Dirección: Jr. Pacífico esq con Psje. San Pedro T2

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 73115387

Teléfono: 992308616 email: alexanderamp462@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMEROS (AS) DE LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO JULIACA 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Estilos de vida, estrés laboral, servicios hospitalarios.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

1

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Titulo 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: SALUD PUBLICA – P 07


Firma de Autor



huella digital

03 de octubre del 2024

Fecha