



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDAS ESPECIALIDADES
ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN CUIDADOS INTENSIVOS

**“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL DEL
PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE
CUIDADOS INTENSIVOS EN UN HOSPITAL NACIONAL DE
LIMA 2023”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO
DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN CUIDADOS
INTENSIVOS**

AUTOR:

LIC. GRADOS REQUENA, LILIANA PILAR

<https://orcid.org/0009-0003-1779-3393>

ASESOR:

Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO QUISPE

<https://orcid.org/0000-0002-3566-0207>

LIMA – PERÚ

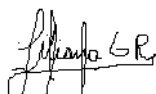
2023

AUTORIZACIÓN Y DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Grados Requena Liliana Pilar, con DNI N° 46111047, en mi condición de autora del trabajo académico titulado “**Estilos de vida y Estrés Laboral del Personal de Enfermería en la unidad de cuidados Intensivos en un Hospital Nacional de Lima 2023**” presentada para optar el título de Especialista en Enfermería en Cuidados Intensivos, **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Asimismo, **DECLARO BAJO JURAMENTO** que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud de **19%** y que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento aprobado por el jurado evaluador.

En señal de conformidad con lo autorizado y declarado, firmo el presente documento a los 20 días del mes de octubre del año 2023.



FIRMA DEL AUTOR
Liliana Pilar Grados Requena
DNI: 42623309



FIRMA DEL ASESOR
Eduardo Percy Matta Solís
DNI: 42248126

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174- 2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

GRADOS_REQUENA_LILIANA_27

INFORME DE ORIGINALIDAD

19% INDICE DE SIMILITUD	19% FUENTES DE INTERNET	2% PUBLICACIONES	11% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
4	www.revenfermeria.sld.cu Fuente de Internet	2%
5	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	redi.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Maria Auxiliadora SAC	1%
Trabajo del estudiante		
10	www.revistaamc.sld.cu Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

INDICE GENERAL

RESUMEN.....	3
ABSTRAC.....	5
I. INTRODUCCION.....	8
II. MATERISLES Y METODOS.....	11
III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	13
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	23
ANEXOS.....	29

INDICE DE ANEXOS

ANEXO A. Operacionalizacion de variables	36
ANEXO B. Instrumento de recolección de datos.....	37
ANEXO C. consentimiento informado.....	38

RESUMEN

Objetivos: Determinar la relación entre estilo de vida saludable y estrés laboral del personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos en un hospital nacional de Lima 2023.

Materiales y métodos: Este presente estudio es de enfoque cuantitativo. De diseño no experimental descriptivo, de corte transversal. su población es de 40 enfermeras de la unidad de cuidados intensivos de un hospital de Lima. La técnica será la encuesta, el instrumento para medir estilos de vida consta de 48 ítems, en 3 dimensiones. Los ítems de escala de Likert donde 1 (nunca), 2 (algunas veces), 3 (frecuentemente), 4 (rutinariamente) y se medirá en niveles de: adecuado (81-160) puntos, inadecuado (40-80) puntos. El instrumento de estrés laboral consta de 3 dimensiones y está constituida por 34 ítems estresores. Los ítems de Likert y son: muy recientemente (3), frecuentemente (2), alguna vez (2) y nunca (0) se medirá en niveles: alto (105-136) puntos, mediano (69-104) puntos, bajo (34-68) puntos,

Resultados: se podrá identificar la posible relación entre estilos de vida y estrés laboral para ellos se empleará estadística descriptiva. La información obtenida se ingresará en una matriz de datos desarrollada en software SPSS (versión 26). se tabularon los resultados.

Conclusiones: el estudio permitirá establecer resultados fidedignos en base al marco científico, para mejorar el estilo de vida del profesional de salud y saber manejar el estrés durante su trabajo.

Palabras claves: estilos de vida, estrés laboral, Enfermeras de uci

ABSTRAC

Objectives: Determine the relationship between healthy lifestyle and work stress of nursing staff in the intensive care unit in a national hospital in Lima 2023.

Materials and methods: This present study has a quantitative approach. Descriptive, cross-sectional, non-experimental design. This study has a population of 40 nurses from the intensive care unit of a hospital in Lima. The technique that will be used will be the survey, the instrument to measure lifestyles consists of 48 items, divided into 3 dimensions. The items are evaluated through a Likert scale where their limits are from 1 to 4: where 1 (N is never), 2 (A is sometimes), 3 (M is frequently), 4 (R is routinely) and It will be measured at levels of: adequate (81-160) points, inadequate (40-80) points. The instrument to measure work stress consists of 3 dimensions and is made up of 34 stressor elements. The items will be evaluated using the Likert scale and are: very recently (3), frequently (2), some of the time (2) and never (0) which will be measured at levels: high (105-136) points, medium (69-104) points, under (34-68) points,

Results: in the results of this study it will be possible to identify the possible relationship between lifestyles and work stress, for which descriptive statistics will be used. The information obtained will be entered into a data matrix developed in SPSS software (version 26). the results were tabulated.

Conclusions: the study will allow establishing reliable results based on the scientific framework, to improve the lifestyle of the health professional and know how to manage stress during work.

Keywords: lifestyles, work stress, ICU nurses

I. INTRODUCCIÓN

Recientemente, la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), informan sobre la Semana de la Promoción de la salud, a través de un seminario virtual centrado en la actividad cuyo tema central fue; “Cada movimiento cuenta”, Resaltaron la importancia y lo beneficiosa que es la actividad física y sobre todo lo desventajoso que es el sedentarismo, nos habla también sobre hacer actividades de acuerdo a nuestra tolerancia y que las actividades diarias son también consideradas como actividad física (1).

En lo internacional, La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Informaron que las excesivas jornadas de trabajos provocaron múltiples muertes por problemas cardíacos y accidentes de cerebro vascular durante el año 2016, Son informaciones realizadas por medio de ambas entidades, un análisis mundial por extensas jornadas de trabajo. Durante el año 2016 y 2020 las pérdidas humanas por las mismas enfermedades fueron un 42%, el estudio también nos dice que trabajar 55 horas en la semana o más aumenta un 35% de sufrir accidente cerebrovascular y un 17% de fallecer por cardiopatía por una jornada de 35 horas a la semana. (2).

Además, la OMS. Señalo que millones de personas desarrollaran enfermedades no transmisibles como: obesidad, cardiopatías, diabetes durante los años 2020 y 2030, esto a su vez le costara al estado millones de dólares. Así mismo la OMS advirtió sobre la inactividad física de la población en el 2022, y recomienda aumentar actividades físicas de todas las edades. En 194 países se evidencio un progreso bajo en actividad física por eso se debe implementar políticas para incrementar la actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles (3).

En Latinoamérica, nos informa que hay menor porcentaje de actividad física como un 39% un trabajo de la OMS, en la que se evidencio que supera a países occidentales. En américa latina hay países donde el sedentarismo va liderando como Brasil en un 47%, costa rica, argentina y Colombia no están lejos oscilan entre el 36 al 46 %. Ahora en el lado inverso están los países de Uruguay, chile y Ecuador evidenciando los mejores índices con solo el 22 al 27 %. También esta

los países de Bolivia, Perú y Haití latinoamericanos y caribe que no hay datos al respecto (4).

Ahora, El Ministerio de Salud (Minsa) informa que el 62% de los peruanos mayor de 15 años tiene sobrepeso y obesidad y esto aumento en la pandemia. En las cifras de en cuentas demografías y salud familiar durante el 2021 las adolescentes de 15 años aumento sobrepeso en un 37% y el 26% sufren obesidad, siendo las mujeres las más afectadas, por ello Minsa incentivo la prevención de enfermedades no trasmisibles cuyo objetivo es educar y sensibilizar a la población de prevención (5).

En el Perú, en una provincia de la capital se realizó un estudio en un hospital, los diferentes factores de estilos de vida no saludables, en la cual se utilizó diferentes variables como sociodemográficas, nutricional, practicas saludables. En la que se evidencio que 45% tenían sobrepeso, estilos de vida no saludable un 59%, una evidencia clara donde nos manifiesta que el personal de salud de enfermería de dicho hospital no tiene estilos de vida saludable (6).

En Lima. En el año 2018 se llevó a cabo una investigación en el Hospital dos de mayo, en el área de unidad de cuidados intensivos con el personal de enfermería, para determinar si tienen o no estilos de vida saludable, en la investigación utilizo diferentes dimensiones como: biológica, social, alimentación. El resultado evidencio el mayor el 54% si desayuna, pero a su vez no realizan suficiente actividad física (7).

A nivel mundial, Una situación de estrés laboral que sufrió el personal de salud fue originada durante la pandemia, donde Brasil, Rusia, Francia, España y Reyno Unido fueron los más afectados. una crisis sanitaria mundial que tuvieron que batallar todos los días al pertenecer a la primera línea, siempre con preocupación por exponerse a la infección, estrés y sobrecarga laboral y en la que ha repercutido en su salud mental. La falta de equipo de protección personal (EPP) los pone en un gran riesgo y de una infección cruzada; el consejo internacional de enfermeras (CIE) informo hasta 2020 más de 90000 trabajadores de salud infectados (8).

También, la OPS (Organización Panamericana de Salud) nos habla sobre un proyecto de salud mental que promoverá, coordinará e implementará diferentes actividades dirigidas para fortalecer capacidades nacionales de su país para así desarrollar políticas, programas y servicios y a su vez contribuir la promoción de salud mental, reduciendo la carga que significarían futuras enfermedades psíquicas y también prevenir discapacidades. En la actualidad América Latina está recibiendo alguna ayuda de salud mental por la OPS/OMS (9).

Ahora, la OMS, ha recomendado medidas para hacer frente a un riesgo de salud mental de todos nosotros como: la carga de trabajo, comportamientos y actitudes negativos, además de otros factores adicionales que podrían iniciar ansiedad, angustia, estrés. Por primera vez en mucho tiempo la OMS ha recomendado la organización y formación de directivas en diferentes países y poder prevenir con tiempo necesario, los diferentes trastornos laborales y poder ayudar a los trabajadores que sufren en silencio (10).

Según, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) señaló que en un 60% de los días laborados han sido afectados a causa del estrés, sobre todo en países como Japón y Taiwán, son países donde la carga laboral es alta y la exigencia del mismo permite que el grado de estrés sea alto (11).

También, Cuando un profesional de salud tiene una presencia significativa de estrés, ansiedad y sumado a ello la depresión, esto no solo significa que afectaría su desempeño laboral, sino que también puede indicar futura morbilidad psiquiátrica, cuadros de miedo y trastornos de pánico que en el futuro afectarían en su quehacer del día, su comportamiento y en la toma de decisiones (12)

En el Perú, se encontraron múltiples trabajos de investigación evidenciando niveles de estrés de intensidad media a alta, en el personal de enfermería, lo tiene gran influencia en el que hacer de enfermería del día a día, y efectivamente la calidad de atención, cuyas acciones están relacionadas con el usuario. También, existe evidencia e información sobre la satisfacción laboral de enfermería, está relacionada con la felicidad autopercibida, es decir de sí mismo como profesional. Esto podría influir negativamente o positivamente. De acuerdo a la información obtenida de dicha percepción, y se podría tornar preocupante si la información obtenida es de bajos niveles de percepción laboral autopercibida (13).

En Lima, en el Hospital dos de Mayo, el personal de salud específicamente de enfermería de la unidad de cuidados intensivos (UCI) están expuesto a una alta situación de estrés, esto sería por diferentes factores como: manejo de diferentes pacientes críticos demandantes, trabajos sobreagregados, carga laboral por falta de personal, presión laboral, conflictos con sus colegas de diferentes caracteres, roces con algunos médicos del servicio, múltiples guardias nocturnas, afrontamiento al sufrimiento dolor y muerte de sus paciente, problemas posturales por su trabajo (14).

Por estas razones, se expuso las diferentes causas y problemas que se tienen en ambas variables, ahora a continuación citaremos diferentes autores dentro del marco teórico de investigación:

El estilo de vida son patrones de comportamiento repetitivos y tiene características personales, individuales y sociales y a su vez se ve afectada por inadecuados estilos de vida y tiene relación con enfermedades. Un adecuado estilo de vida se ve reflejado en nuestra salud de forma positiva, con una adecuada alimentación saludable, actividad física que conlleva a una ausencia de enfermedades con menos grasa corporal y a su vez una equilibrada salud mental, libre de estrés y sobre todo una elevada autoestima (15).

La actividad física es una actividad necesaria e importante porque viene hacer referencia al movimiento repetitivo y constante del cuerpo en la cual tiene repercusión en la dimensión biológica, personal y sociocultural. También la actividad física experimenta diferentes sensaciones y cambios positivos en su organismo de quien lo practica y lo haga rutinario con el tiempo (16).

Una alimentación saludable se considera como la ingesta energética limitada, para sustituir las grasas saturadas. Para lograr un equilibrio energético adecuado para controlar el peso óptimo. La iniciativa de una alimentación saludable, siempre ha sido un problema de salud pública, por la que se ha tratado de empoderar a la comunidad de manera continua acerca de la relación que existe entre actividad física, alimentación saludable, para disminuir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, también sobre decisiones saludables en materia de productos alimenticios para las futuras generaciones (17).

La salud mental es sinónimo de bienestar, que este ligado con todo lo que nos rodea y las diferentes actividades que realizamos durante el día. Ya sea de forma personal o colectiva en una comunidad, también implica la capacidad de resolución de problemas en busca del equilibrio y armonía a su vez ligado del autocuidado, ser empático, confianza hacia su prójimo (18).

En lo social, son todas aquellas situaciones o circunstancias en las que el ser humano pasa durante sus diferentes procesos de desarrollo desde que nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido su vida cotidiana. También es preciso decir que existes diferentes subgrupos de una determinada población que sean diferentes y tengan diferentes vidas cotidianas. Pero no significa que no haya equidad (19).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS). El estrés laboral es cuando una persona se enfrenta a una presión poniendo a prueba a sus capacidades. Así mismo, el estrés laboral es también un conjunto de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales del trabajador para desempeñarse de la mejor manera durante su jornada laboral (20).

También, la Organización internacional de trabajo (OIT), nos recomienda que los trabajadores deben buscar salud, buscando apoyo para bienestar físico, mental y social de si mismos, muy independientemente de la profesión que ejerzan de esa forma puedan desenvolverse mejor en sus trabajos, seria una medida de prevención y protección para su confort del trabajador (21).

En cuanto, a la salud mental lo más común de ver en los usuarios es la ansiedad o depresión, en la que el estrés laboral puede traer consigo la incapacidad para la toma de decisiones, agotamiento, desanimo, falta de motivación laboral, sensación de culpa, irritabilidad y falta de concentración. El estrés laboral, puede generar muchos problemas de salud física como psicológica una de ellos es el distanciamiento social, generando un mal clima laboral entre compañeros de trabajo generando disminución en el rendimiento y en la producción del trabajador y a su vez falta de motivación, irritabilidad, estrés del trabajador (22).

Una alteración física, en el estrés laboral vendrían hacer los estresores, que son todo evento no se realice de manera óptima en el horario de trabajo, esto causaría diferentes cambios ya sea en la concentración y tranquilidad del trabajador, diferente patología de los pacientes, carga laboral, desabastecimiento todo esto genera estrés en el personal de salud. Estos estresores tienen que ver con el contenido del trabajo que realiza el trabajador (23).

También, es importante mencionar la alteración psicológica. Es muy importante saber y conocer los efectos que tiene el estrés, a su vez puede provocar alteraciones en el SNC, es decir cualquier alteración en el snc podría afectar directamente al cerebro o algunas alteraciones a nivel de la conducta. Excesiva preocupación, confusión, incapacidad para tomar decisiones, dificultar para concentrarse y atención, desorientación, bloqueos mentales entre otros serían efectos negativos producidos por la activación o producción reiterada de la respuesta de estrés al trabajador, es importante mencionar que el mantenimiento continuo de estos podría provocar el desarrollo de trastornos psicológicos por estrés como: trastornos del sueño, ansiedad, fobias (24).

Alteración social. Debemos tener en cuenta que los trabajadores con mucho ritmo laboral y un ambiente laboral conflictivo son menos productivos y pueden llevar al ausentismo, a su vez conlleva a inadecuadas relaciones interpersonales, ya sea familiares como laborales por ello que un estrés negativo va a ser perjudicial para el trabajador y su entorno (25).

Este presente estudio está ligado a la “teoría del Autocuidado” de la teorista Dorothea Elizabeth Orem, en la que manifiesta que el autocuidado es toda actividad que nosotros aprendemos durante nuestra vida orientada hacia un objetivo, en la que desarrollamos conductas dirigidas por personas sobre sí mismas, hacia un entorno, y así se pueda ajustar los diferentes factores que puedan alterar su propio desarrollo (26).

Dorothea, nos dice también que su modelo de enfermería se compone en tres relacionadas entre sí como: teoría del autocuidado, también la teoría del déficit del autocuidado y la teoría de sistema de enfermería. Además, el objetivo de enfermería en sí, es ayudar al ser humano a tener por sí mismo un autocuidado

y así conservar la salud, recuperarse de la enfermedad y hacerles frente a sus consecuencias (27).

A continuación, citaremos algunas investigaciones previas de ámbito nacional e internacional con relación a este tema:

Cortez y colaboradores (28) en el Perú durante el año 2021 se realizó un trabajo de investigación cuyo objetivo es “Determinar la calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del Hospital Regional de Ica, 2021”. En su metodología es de tipo cuantitativo, descriptiva. Su diseño es no experimental y de corte transversal. la encuesta: es el cuestionario. Su población y muestra está conformada por todo el personal de Enfermería de 56 enfermeras. Muestreo: no probabilístico como resultados 36 personas. En sus resultados, Se observa que el 57% de las enfermeras presentan estilos de vida no saludables, el 43% presentan estilos saludables. Para la dimensión manejo del estrés es no saludable 67%, siendo saludable en 33%. El personal de enfermería según relaciones interpersonales es saludable 54%, 46% es no saludable. En conclusión, El estilo de vida que tiene el personal de enfermería según su responsabilidad en su salud es no saludable”.

León y colaboradores (29) En Perú durante el año 2021 realizó un trabajo de investigación cuyo objetivo es “Identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería, en tiempos de COVID-19.” En su metodología: tipo Investigación descriptiva correlacional, diseño de corte transversal. Población conformada por 66 enfermeras. Para la correlación entre variables se utilizó el Coeficiente de correlación de Spearman, con Si $p < 0,05$. En sus resultados al contrastar la variable estilo de vida y estrés laboral el punto de mayor frecuencia estadística está entre el nivel no saludable del estilo de vida con el nivel medio del estrés laboral con un 39,39%, seguido del nivel saludable del estilo de vida con el nivel medio de estrés laboral con un 33,33%, en promedio existe un nivel saludable de estilo de vida con un 51,51%, y un nivel medio de estrés laboral con un 72,72%. En conclusión, existe relación inversa, considerable y significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral.

Palacios (30) en el Perú durante el año 2020 realizó un trabajo de investigación cuyo objetivo es “Determinar la relación entre estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del servicio de emergencia - Hospital Regional Moquegua, año 2018”. En su metodología, tipo de investigación es no experimental, diseño correlacional, prospectivo, de corte transversal. Su población de 50 Enfermeros. su muestra fue la misma población, siendo 50 profesionales y su técnica la encuesta. En sus resultados se observa que el estilo de vida de personal que labora en su servicio se observa que, el 90,0% de ellos tienen un estilo de vida no saludable y el 10,0% saludable. En conclusión, el nivel de estrés laboral que está sometido el personal de enfermería, que más de la mitad (56,0%) tiene estrés laboral bajo”.

Castro (31) en Ecuador durante el año 2022 realizó un trabajo de investigación donde cuyo objetivo es “Determinar el nivel de estrés en el personal de enfermería que labora en UCI Hospital de Especialidades Carlos Andrade Marín, 2021”. “su metodológica: el diseño tuvo un enfoque cualitativo, cuantitativo, no experimental. Estudio de tipo descriptivo, transversal y propositivo, es descriptivo. Su población estuvo constituida por todo el personal de enfermería que labora en UCI 90 licenciadas de enfermería. Para la técnica de recolección se aplicó una encuesta online. En sus resultados se puede evidenciar que el nivel de estrés es medio con un 72,97% como se puede observar más de la mitad tienen estrés. En sus conclusiones el personal de enfermería maneja un nivel de estrés medio, según los resultados obtenidos, se estaba pasando por una pandemia y los cambios fueron bruscos: cambios de horario, de área; y se tuvo que utilizar un traje adecuado para COVID-19, para estar al frente de esta situación”.

Román (32) en Ecuador durante el año 2021 se realizó un trabajo de investigación cuyo objetivo es “Determinar la sobrecarga laboral en el personal de enfermería en cuidados intensivos en el Hospital General Dr. Liborio Panchana Sotomayor 2021. “En la parte metodológica se aplicará el método deductivo. El tipo de investigación cuantitativa, descriptiva, transversal, observacional, retrospectiva. “El diseño aplicado es transversal. Su método deductivo. Su Población con un total de 426 valoraciones de 49 pacientes durante los dos meses. En sus

resultados se observó que en el mes de junio y julio que existe una mayor actividad, por lo que la valoración de la carga laboral se ve incrementada obteniendo una media de 191.46, donde más de 13 días su valoración sobrepasa los 200 recordando que para cada 100 de puntuación se requería un licenciado para una adecuada atención. En conclusión, para medición de carga de trabajo de enfermería el valor máximo en el mes de julio por estar habilitada para la atención del usuario llegó hasta 252,9 y como valor mínimo se encontró de 115,7, ambos al sobrepasar el valor de 100, es un rango muy elevado para un día de labores para el personal de UCI”.

Escalante y colaboradores (33) en Ecuador durante el año 2022 realizaron un trabajo de investigación cuyo objetivo es “Determinar el estrés del profesional de enfermería que labora en la unidad de cuidados intensivos del Hospital de Especialidad TMC, año 2021” en la parte metodológica el tipo de estudio es descriptivo, de método cuantitativo transversal. Su población es de 75 Enfermeras de UCI, la técnica para la recolección de datos se utilizó la encuesta. En sus resultados, donde el 30% presentan cansancio, el 29% tensión muscular, el 14% ansiedad, 11% insomnio entre otros. En conclusión, podemos decir que el personal de salud tiene un desgaste físico y emocional debido a sus condiciones presentan cansancio y estrés.

El presente proyecto de investigación tiene relevancia, ya que, gracias a ello, la información obtenida puede servir para futuras generaciones que decidan hacer como carrera la profesión de enfermería, y pueda aportar un valor a mejorar su estilo de vida saludable del profesional de enfermería y un manejo adecuado del estrés laboral, donde cuyos resultados permita ser útiles para futuros trabajos de investigación o como también servir como guía y orientación a futuros profesionales. Así mismo este presente trabajo de investigación busca a los profesionales de la salud y futuros colegas, un adecuado manejo de alimentación saludable y el estrés, para así en un futuro no haya repercusiones que pueda alterar su bienestar físico, psicológico y social, tanto en lo personal como en lo profesional. La prevención nos llevara a un adecuado ritmo de vida para una vejez tranquila y duradera.

Como justificación teórica, es preciso abordar diferentes teorías o hipótesis que nos permitan explicar el entendimiento del personal de enfermería de UCI sobre el estilo de vida que llevan o sobre todo como poder mejora su calidad de vida. A su vez también abordar conocimiento sobre estrés laboral y así poder abarcar posibles estrategias para mitigar el estrés y sobre todo sabes que hacer y que no hacer durante la jornada laboral.

Justificación práctica, abarca promover estilos de vida saludable que permitan llevar y mejorar los hábitos y convertirnos e adecuados estilos de vida saludable dentro y fuera del trabajo. También es importante abordar técnicas y deferentes formas de relajación y de cómo mitigar el estrés.

Justificación metodológica, se basa en la capacidad de abordar desde una base científica para así tener información confiable y poder investigar sobre los estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos (UCI) en un hospital de Lima. En la metodología nos permite garantizar una confiable recopilación de datos permitiendo así tener resultados confiables

Finalmente, el objetivo de estudio del presentes trabajo de investigación será realizado de la siguiente manera.

Objetivos

Determinar la relación entre estilo de vida y estrés laboral del personal de enfermería en UCI en un hospital nacional de Lima 2023.

Objetivos Específicos

Identificar la dimensión de actividad física del personal de enfermería

Identificar la dimensión alimentación saludable del personal de enfermería

Idéntica la dimensión salud mental del personal de enfermería

Identificar la dimensión alteración física del personal de enfermería

Identificar la dimensión alteración social del personal de enfermería

Identificar la dimensión alteración social del personal de enfermería

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACION

Este presente estudio es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental descriptivo, correlacional de corte transversal. Cuantitativo porque confía en una medición numérica con un uso estadística para el análisis de datos y contestar una o varias preguntas y probar la hipótesis (34). No experimental, observa los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos (35). De corte transversal se clasifica como un estudio observacional de base individual y el investigador no realiza ningún tipo de investigación (36).

2.2 POBLACION, MUESTRA Y MUESTREO

Este presente trabajo de investigación trabajará con su población total, que está conformada por 40 enfermeras de la unidad de cuidados intensivos de un hospital de Lima, durante los meses de enero a marzo en el año 2023; se realizará un muestreo probabilístico por conveniencia ya que se aplicará la encuesta a todos que laboren en esa área. En la cual se tendrá en cuenta los criterios de inclusión e exclusión.

Criterios de inclusión:

- ✓ Que sea personal de salud de enfermería
- ✓ Personal de enfermería que pertenezca al área de UCI
- ✓ Personal de enfermería que estén de acuerdo en participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- ✓ Que no pertenezca al área de enfermería
- ✓ Personal de enfermería que no pertenezca UCI
- ✓ Personal de enfermería que no acepte estar en la investigación.

2.3 VARIABLES DE ESTUDIO

Respecto a las variables de estudio; la primera variable es: Estilos de vida saludable, según su naturaleza es una variable cualitativa y su escala de medición es nominal y se manifiestan las siguientes definiciones:

Primera variable: Estilos de Vida

Definición conceptual:

El estilo de vida son patrones de comportamiento repetitivos y tiene características personales, individuales y sociales y a su vez se ve afectada por inadecuados estilos de vida y tiene relación con enfermedades. Un adecuado estilo de vida se ve reflejado en nuestra salud de forma positiva, con una adecuada alimentación saludable, actividad física que conlleva a una ausencia de enfermedades con menos grasa corporal y a su vez una equilibrada salud mental (15).

Definición operacional

Se refiere a una conducta continua que se manifiesta en los profesionales de enfermería en la UCI de un hospital de Lima, en la que se evidencian los cuestionados estilos de vida que llevan y esto a su vez la poca actividad física que tendrían fuera de sus actividades laborales y las consecuencias que estas puedan traer en un futuro.

Segunda variable: Estrés Laboral

Definición conceptual:

El estrés laboral es cuando una persona se enfrenta a una presión poniendo a prueba a sus capacidades. Así mismo, el estrés laboral es también un conjunto de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales del trabajador para desempeñarse de la mejor manera durante su jornada laboral (20)

Definición operacional:

Se refiere a una conducta física y emocional que manifiestan el profesional de enfermería en la UCI de un hospital de Lima, ante las diferentes situaciones de estrés en los diferentes trabajadores y las dificultades presentadas entre los mismos compañeros de trabajo debido a una carga laboral y a su vez las consecuencias que están traen si no se llega a una solución. Sus dimensiones a abordar son: físico, psicológico y social

2.4 TECNICA E INSTRUMENTO

Estilos de vida

Para la recolección de datos se utilizará como técnica de la encuesta, y se “utilizará el formulario de perfil de Estilos de vida elaborado por Nola Pender junto con Walker y Sechrist en 1987, y su versión en castellano en 1990 y actualmente fue utilizado por la autora **Yesenia Gonzales Ricse** en el Perú 2021. El instrumento está conformado por 48 Ítems, repartidos en 6 dimensiones, pero para el presente trabajo de investigación se cogió 3 dimensiones: actividad física, alimentación o nutrición, manejo de estrés o salud mental. Los ítems se valoran a través de una escala de Likert donde sus límites son de 1 a 4: donde 1 (N es nunca), 2 (A es algunas veces), 3 (M es frecuentemente), 4 (R es rutinariamente) y se medirá en niveles de: adecuado (81-160) puntos, inadecuado (40-80)” puntos. Se le dará de 15 minutos para resolverlo (23).

Validez: Para la validación del instrumento, fueron validados por 5 juicios de expertos, donde se obtuvo como resultado 1 por lo que existe una consistencia y congruencia de las opiniones de los expertos por ellos se considera válido el instrumento. **Confiabilidad** Para su confiabilidad se aplicó el alfa de Cronbach cuyo resultado fue de 0.91 para los 48 ítems (23).

Estrés laboral

Para el instrumento de la segunda variable se utilizará la Escala de estrés en su versión castellana de “The Nursing Stress Scale”1998 (NSS) realizada por los autores Gray Toft y Anderson, que tiene 3 dimensiones: ambiente físico, psicológico y social que está constituida por 34 ítems estresores. Los ítems se valorarán por la escala de Likert y son: muy recientemente (3), frecuentemente (2), alguna vez (2) y nunca (0) la cual se medirá en niveles: alto (105-136) puntos, mediano (69-104) puntos, bajo (34-68) puntos; donde la escala va de 0 (ausencia de estresores) a 102 (altos niveles de estresores). Se brindará 15 minutos para realizar la encuesta (23).

Validez: el instrumento fue validado por cinco expertos, siendo el puntaje de 1, por lo que existe una consistencia y congruencia entre los expertos, por la cual se considera válido. **Confiabilidad:** para la confiabilidad se utilizó el alfa de Cronbach, obteniendo un puntaje de 0.94 (23).

2.5 PLAN DE RECOLECCION DE DATOS

Para el desarrollo del trabajo del presente trabajo de investigación, se solicitará a la Dirección general de la universidad María Auxiliadora una carta de presentación, con dicho documento se accionará el permiso de acceso al Hospital de Unidad de Cuidados Intensivos de Lima, para así poder abordar a las colegas de la Uci, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

2.6 METODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

El proceso de datos y toda la información recopilada se manejará se procesarán con en el programa de Microsoft Excel 2019, el siguiente paso es cuando los resultados se pasarán al software SPSS 27 para realizar análisis estadísticos detallados y a su vez describir las variables. Los datos obtenidos se podrán representar en gráficos, que a su vez permitirá la realización de los resultados y discusión del trabajo de investigación.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

Los profesionales de la salud como enfermería tenemos muy presentes los siguientes principios:

Principio de beneficencia: se basa en la necesidad de no hacer daño.

Principio de maleficencia: se trata precisamente de evitar hacer daño, evitar la negligencia.

Principio de la justicia: significado de igualdad, equidad

Principio de autonomía: respeto por las personas, tratarlas como lo que son, considerarlo capaz para la toma de decisiones y es necesario una relación sin coacción (37).

III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

3.1 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2023								2023																																			
	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Identificación de problema			X	X																																								
Búsqueda bibliográfica			X	X	X	X	X	X																																				
Elaboración de la sección introducción: situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes.			X	X	X	X	X	X																																				
Elaboración de la sección introducción: objetivos de la investigación.			X	X	X	X	X	X	X	X	X																																	
Elaboración de la sección material y métodos: población									X	X	X																																	
Elaboración de la sección material y métodos: Técnica e instrumento.									X	X	X																																	
Elaboración de la sección material y método: aspectos bioéticos									X	X	X																																	
Elaboración de la sección material y método: método de análisis de información									X	X	X																																	
Elaboración de aspectos administrativos del estudio													X	X																														
Elaboración de los anexos						X	X	X	X	X	X	X																																
Revisión de proyecto													X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																				
Aprobación de proyecto																					X	X	X	X																				
Trabajo de campo																									X	X	X	X																
Redacción de trabajo académico																													X	X	X	X												
Sustentación de trabajo académico																																	X	X	X	X								

3.2. Recursos Financieros

(Presupuesto y Recursos Humanos)

MATERIALES	2023		2023								TOTAL
	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	S/.
EQUIPOS											
1 laptop	S/.1500										S/.1500
USB	S/. 30										S/. 30
Útiles de escritorio											
Lapiceros	S/. 6										S/. 6
Lápiz								S/. 10			S/.10
Tableros								S/. 30			S/. 30
Hojas bond A4		S/. 10						S/. 50			S/. 60
Material Bibliográfico											
Libros	S/. 60	S/. 60	S/. 20	S/. 20							S/. 160
Fotocopias	S/. 10	S/. 10	S/. 10	S/. 10	S/. 10	S/. 10		S/. 20		S/. 50	S/. 130
Impresiones Espiralado	S/. 10	S/. 10	S/. 10	S/. 10	S/. 10	S/. 10		S/. 20		S/. 50	S/. 130
								S/.20		S/. 50	S/. 70
Otros											
Movilidad								S/. 50		S/. 50	S/. 100
Alimentos	S/.15	S/.15	S/.15	S/.15	S/.15	S/.15	S/.15	S/.15	S/.15	S/.15	S/. 150
llamadas	S/.20	S/.20	S/.10	S/.10	S/10	S/.10	S/.10	S/.10	S/.10	S/.10	S/. 120
Recursos Humanos											
Digitadora	S/.50										S/. 100
Imprevistos		S/. 100		S/. 100						S/. 100	S/. 350
TOTAL	S/. 1689	S/.225	S/. 65	S/. 165	S/. 45	S/. 45	S/. 25	S/. 225	S/. 25	S/. 375	S/. 2906

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización panamericana de la salud. Promoviendo un estilo de vida activo [internet]. [Lugar desconocido]: organización panamericana de la salud; 01 de diciembre 2022 [revisado 03 de diciembre 2022] disponible:<https://www.paho.org/es/noticias/7-7-2021-ops-minsa-hacen-llamado-juventud-promoviendo-estilo-vida-activo>
2. Organización mundial de la salud y OIT. La OMS Y LA OIT aumentan jornadas de trabajo prolongadas [internet]. [Lugar desconocido]: Organización internacional de trabajo; 02 de diciembre 2022 [revisado el 3 de diciembre 2022]. Disponible <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
3. La Organización mundial de la salud. La OMS advierte de los riesgos de la pandemia de sedentarismo. [Internet]. [Lugar desconocido]: Organización Mundial de la Salud: 20 de octubre 2022 [revisado 25 de octubre, citado 27 de octubre]. Disponible en: <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2022/10/19/634fd00321efa01c328b45cc.html>
4. EFE salud. OMS: una cuarta de la población realiza actividad física insuficiente. [Internet]. [España]: EFE salud: 23 de octubre [revisado 26 de octubre, citado 26 de octubre]. Disponible en: <https://efesalud.com/actividad-fisica-insuficiente-oms/>
5. MINSA. 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad en el país. [internet]. [Perú]: MINSA 26 de octubre [revisado 26 de octubre, citado 26 de octubre]. Disponible en:<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>
6. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú ...: CONCYTEC. [accesado 25 Oct 2022] disponible en: <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=585e3dfb-5f6a-496f8bb2-b1d56e59e293%40redis>

7. Cuadros. J. 2018 estilos de vida en el profesional de enfermería que labora en la unidad de cuidados intensivos del hospital dos de mayo. [tesis de post grado. Universidad mayor de san Marcos. [accesado 16 de octubre]. Disponible en: chromeextension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7950/Cuadros_aj%20%20Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y
8. Estrés durante la pandemia en enfermeros que laboran en primera línea en un hospital Covid 19. Lima. Rev Cient. Ágora. [revista en Internet] 2022 [accesado 16 de octubre]. 2020; 07(02):107-13. Disponible en: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/125>
9. OPS. organización panamericana de salud. Nueva agenda en la salud de las Américas. Salud mental [accesado 16 de octubre].2023. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>.
10. OMS. OIT. 2023.Organización mundial de la salud, y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental. [accesado 16 de octubre]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
11. Mejía C, Chacon J, Enamorado-Leiva O, Garnica L, Chacón-Pedraza S, García-Espinoza Y. Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. Rev. Asoc. Esp. Espec. Med. Trab [revista en Internet] 2019 [acceso 14 de octubre de 2023]; 28(3): 176-235. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
12. Fernández S, Estrada S, Arizmendi J. Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería. Rev. Enfermería Neurología. 2019;18(1):29-40. [accesado 10 de agosto] Disponible en: <https://revenferneurolonlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/277>

13. Cazal Dueñas, J. E. (2017). Nivel de estrés laboral del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Nacional Dos de Mayo diciembre 2016 [Tesis de pregrado, Universidad Privada San Juan Bautista]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2842717>
14. Morales R. (2021) estrés laboral y desempeño del profesional de enfermería de UCI en el hospital dos de Mayo [tesis de post grado, Universidad Cesar Vallejo], [acezado 16 de octubre]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74361/Morales_RD_Y-SD.pdf?sequence=1
15. Zambrano R. estilos de vida de estudiantes en el área de salud [internet]. revista científica de américa latina; 02 de diciembre 2022 [revisado 03 diciembre 2022]. Disponible: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf
16. Airasca D. Actividad física salud y bienestar. Buenos aires. 2019.[accesado enero 2023]. Disponible en: <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-18188036-79d4a6c7d4.pdf>
17. Cárcamo G, Mena C. alimentación saludable. Revista científica de América latina [internet]. 2019 [02 diciembre 2022]; 11(1) 0717-2141. Disponible: <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>
18. Aranda P. Ministerio del ambiente. Salud mental [internet]. [Perú]: MINAM [accesado 18 mayo 2022]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3113549/PLAN%20DE%20SALUD%20MENTAL.pdf.pdf>
19. Organización panamericana de salud: determinantes sociales de la salud. Organización mundial de la salud. [Internet]. [02 diciembre 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

20. Chang Matt. Estrés laboral y sus consecuencias de salud del personal de la entidad financiera [Perú]. Universidad continental 2022. Disponible en:https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11219/1/IV_FCS_502_TE_Chang_Miranda_2022.pdf
21. Pablo E, Rodríguez E. estrés laboral en los profesionales de enfermería del servicio de emergencia del hospital maría auxiliadora durante la pandemia 2022. [Perú]; disponible en:<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/901/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Acero M. estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. [Bogotá]; fundación universidad de américa [2020]. Disponible en <https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/8061/1/237553-2020-III-GTH.pdf>
23. Gonzales Y. Estilo de vida y estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo, 2021. [Perú] Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional de Enfermería en UCI Neonatales. Disponible en:https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4971/Yesenia_Trabajo_Especialidad_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Hoyo M. estrés laboral. Instituto nacional de seguridad e higiene del trabajo [Madrid]; 2018. Disponible en: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
25. Suarez R, campos L. estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. Revista electrónica de conocimientos y saberes y practicas [internet]. 30 agosto 2020 [30 mayo 2020]; 3(1)104 119. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/342965577_Estres_laboral_y_su_relacion_con_las_condiciones_de_trabajo

26. León C. Nuevas teorías en enfermería de Dorothea Orem. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2017 [citado 18 octubre 2023];33(4):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1587>
27. Naranjo Y. Modelos metaparadigmaticos de Dotothea Orem. Rev cubana Redalyc. [internet] 2019 [citado 18 octubre 2023] vol. 23, núm. 6, pp. 814-825. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2111/211166534013/html/>
28. Reynoso E, Castro C. Calidad de vida de las enfermeras pertenecientes al área de unidad de cuidados intensivos en el servicio de cirugía del hospital regional de Ica, 2021. [Perú, Ica]; disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1437/1/Eliana%20Cortez%20Reynoso.pdf>
29. León P, Lora M. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Revista cubana de enfermería [internet]; 25 agosto 2021; 37:e4043. Disponible en: [file:///C:/Users/Liliana%20Grados/Downloads/4043-17168-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Liliana%20Grados/Downloads/4043-17168-1-PB%20(1).pdf)
30. Palacios H. estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería en el servicio de emergencia hospital regional Moquegua 2018. [Perú]; unidad de segunda especialidad profesional de enfermería. Disponible en: http://www.repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/4045/161_2020_palacios_ticono_hr_facso_segunda_especialidad_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Castro C. Nivel de Estrés Laboral en el Personal de Enfermería de UCI Hospital de Especialidades Carlos Andrade Marín, 2021. [Ibarra 2022]; Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título Magister en Salud Pública. Disponible en: <http://201.159.223.64/bitstream/123456789/12247/2/PG%201093%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

32. Román V. Título de tema sobrecarga laboral en el personal de enfermería de cuidados intensivos en el hospital general Dr. Liborio panchana Sotomayor 2021. [ecuador 2021]; trabajo de investigación previo a la obtención del título de licenciado de enfermería. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/7119/1/UPSE-TEN-2022-0036.pdf>
33. Escalante G, Valdez V. Estrés del Profesional de Enfermería que labora en la Unidad De Cuidados Intensivos del Hospital de Especialidades TMC, año 2021. [ecuador 2022]; Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Enfermería. Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/18521/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-718.pdf>
34. Vega G. et all. Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. Universidad Autónoma de México, European Scientific Journal. Edición Vol. 10 n°15. [accesado enero 2023] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/911/91101010.pdf>
35. Escamilla. Fundamentos de metodología y métodos. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo. [accesado enero 2023] <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/14905/PRES39.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
36. Rodríguez M. diseño de investigación de corte transversal. Revista médica sanitas 21 (3): 141-146, 2018. [accesado febrero 2020]. Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/view/368>
37. Ciencias de la salud. Importancia y claves de bioética Rev Unir [accesado en febrero 2023]. Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/importancia-y-claves-de-la-bioetica-en-enfermeria/>

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable

Operacionalización De La Variable								
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	indicadores	N° De ITEMS	Valor final	Criterios para asignar valores
Estilos de vida	Cuantitativa Según su escala: nominal	El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento y repercute de forma positiva en la salud; la práctica de actividad física, alimentación saludable a la que lleva una dieta equilibrada (6).	Es una forma de vida que repercute en los profesionales de enfermería en su día a día, y da a conocer las dimensiones, la cual se expresa como: actividad física, alimentación saludable, salud mental	alimentación	Información adecuada sobre la salud	6 items	adecuado (81-160)	Las dimensiones de esta variable se obtuvieron por las puntuaciones brindadas por los ítems según la escala de Likert
				actividad física	Participación activa en diferentes actividades	5 items	puntos inadecuado (40-80)	
				Salud mental/estres	Actividades recreativas	7 items	puntos	

Estrés	Según su naturaleza es cuantitativa Y su escala de medicion es ordinal	es reconocido también como un conjunto de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales frente a los requerimientos profesionales para desempeñarse de la mejor manera (11)	Es el conjunto de emociones y reacciones del personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivo de un hospital en lima que se hace sobre las dimensiones en la atención brindada y se expresa como en lo físico, perisológico, y social.	Físico	Carga laboral	6 items	alto (105-136) puntos media no (69-104) puntos bajo (34-68) puntos	Fueron brindadas por medio de las puntuaciones que fueron medidas por los ítems con 4 opciones según la escala de likert.
				Psicológico	Inadecuada información para afrontar sus emo	15 items		
				Social	Conflictos entre colegas Falta de apoyo del personal	10 items		

Anexo B. Instrumento de recolección de datos

Primer instrumento

Estilos de vida

N°	Enunciado	Nunca	A veces	Frecuente-mente	Rutinaria-mente
	Alimentación Nutrición				
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos.				
3	Comes traes comidas al día				
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales o naturales)				
5	Incluye en tu dieta alimentos que contiene fibras (granos, frutas crudas, verduras)				
	Planeas o escoges que incluya los 4 grupos básicos de nutrientes cada día (vit, grasa, proteína, carbohidratos)				
	Ejercicios				
7	Realizas ejercicios para relajar tus musculos por lo menos 3 veces por sia o semana.				
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 min tres veces a la semana				
9	Participas en programas o actividades de ejercicios físico bajo supervisión				
10	Chequeas tu pulso durante el ejercicio físico				
11	Realizas actividades físicas como caminar, nadar, jugar futbol.				
	Estrés				
22	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (nervios) en tu vida.				
24	Pasas de 14 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.				
25	Relajas conscientemente tus musculos antes de dormir				
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
27	Pides información a los profesionales para cuidar tu salud				

28	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).				
----	---	--	--	--	--

Segundo instrumento

Estrés

Nº	Enunciado	Nunca	A veces	Frecuente-mente	Muy frecuente-mente
	Ambiente físico				
1	Pasas temporalmente a otros servicios por falta de personal				
2	Personas y turno imprevisible				
3	Realizas demasiadas tareas que no son de enfermería				
4	No tienes tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente				
5	No sabes bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado				
	Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.				
	Ambiente Psicológico				
6	Interrupciones frecuentes en la realización de tus tareas.				
7	Realizas los cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes				
8	Te sientes impotente en el caso de un paciente no mejora				
9	Escuchas o hablas con un paciente sobre su muerte cercana.				
10	La muerte de un paciente				
11	Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.				
12	Muerte de un paciente con quien has llegado una relación estrecha.				
13	El médico no está presente cuando un paciente está muriendo.				
14	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar				

	emocionalmente a la familia del paciente				
15	Tomas una decisión sobre un paciente cuando el médico no está disponible				
16	Ver a un paciente sufrir				
17	Te sientes insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a un paciente				
18	No tienes tiempo necesario para dar apoyo emocional a los pacientes				
19	El médico no está presente en una urgencia médica.				
20	No sabes que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado clínico o tratamiento.				
	Ambiente social				
21	Recibes críticas de un médico				
21	Problemas con un supervisor				
23	No tienes opción para hablar abiertamente con otros compañeros. Enfermeros, técnicos etc.				
24	Problemas con varios médicos				
25	No tienes ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros(enfermeras, técnicos) del servicio,				
26	Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente				
27	Recibes información insuficiente del médico acerca del estado clínico del paciente				
28	Dificultad para trabajar con uno o con varios compañeros (enfermeros, técnicos) de otros servicios.				
29	Recibes crítica de un supervisor				
30	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros(enfermeros, técnicos) del servicio.				

Anexo C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: Estilos de vida y estrés laboral del personal de enfermería en uci en un hospital nacional de lima 2023

Nombre del investigador principal: LILIANA PILAR GRADOS REQUENA

Propósito del estudio: Determinar el nivel de Estilos de vida y estrés laboral del personal de enfermería en uci en un hospital nacional de lima 2023

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario. Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a Grados Requena Liliana Pilar autora del trabajo (teléfono móvil N° 948317225) o al correo electrónico: Grados_24@gmail.com.

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al, Presidente del Comité de Ética de la, ubicada en la, correo electrónico:

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO:

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
N° DNI	
N de teléfono fijo o móvil o whassap	
Correo electrónico	
Nombres y apellidos del investigador	Firma
LILIANA GRADOS REQUENA	
N° DE DNI	
46111047	
N° celular	
948317225	
Nombres y apellidos del responsable de encuestador	firma
N° DNI	
N° Teléfono	
Datos del testigo para los casos de los casos de participantes iletrados	Firma y huella digital
Nombres y apellidos	
NDI:	

Teléfono:

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado**

Firmar del participante