



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA
EN GESTIÓN EN LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del Área de
Enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud

AUTORA:

Zavaleta Lopez, Flor Edita (orcid.org/0009-0006-4906-4656)

ASESORES:

Dr. Mejia Pinedo, Davis Alberto (orcid.org/0000-0002-8790-1682)

Mg. Agreda Romero, Lourdes Zhuleim (orcid.org/0000-0003-2812-4817)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Dirección de los Servicios de Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Desarrollo económico, empleo y emprendimiento

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A DIOS PADRE TODOPODEROSO

Quien me ha otorgado la vida y por permitirme alcanzar una de las metas en mi carrera profesional como es culminar mi maestría en Gestión de los servicios de salud.

A MI HIJO MATHÍAS

Por brindarme su amor y ternura, por ser el motor de mi vida para superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor, por sus palabras de apoyo y por entender que el éxito demanda algunos sacrificios.

A MIS PADRES

Por su apoyo incondicional y sus sabios consejos.

A MIS HERMANOS

Por haber fomentado en mí el deseo de superación.

Flor E. Zavaleta López

AGRADECIMIENTO

A NUESTRO PADRE CELESTIAL

Por ser mi luz, fuerza, guía, en este largo caminar y por ser mi fuerza interior en los momentos difíciles de mi vida.

A MI ASESOR

Agradezco, de manera muy especial a mi querido asesor Mg. Davis Mejía Pinedo, quien con sus múltiples conocimientos me apoyó para el desarrollo de la siguiente tesis, por estar siempre disponible a resolver mis dudas.

A LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Por su prestigiosa formación y llenarnos de conocimientos para nuestro desarrollo como grandes profesionales de la salud.

Flor E. Zavaleta López



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MEJIA PINEDO DAVIS ALBERTO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023", cuyo autor es ZAVALETA LOPEZ FLOR EDITA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 22 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MEJIA PINEDO DAVIS ALBERTO DNI: 41490146 ORCID: 0000-0002-8790-1682	Firmado electrónicamente por: DAMEJIPI4 el 14- 01-2024 14:24:14

Código documento Trilce: TRI - 0705726



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ZVALETA LOPEZ FLOR EDITA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ZVALETA LOPEZ FLOR EDITA DNI: 43188544 ORCID: 0009-0006-4906-4656	Firmado electrónicamente por: FZVALETAL el 21-02- 2024 19:22:17

Código documento Trilce: INV - 1565702

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTORA	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III.METODOLOGÍA.....	20
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	20
3.2 VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN	21
3.3 POBLACIÓN, MUESTRA, MUESTREO Y UNIDAD DE ANÁLISIS.....	21
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	23
3.5 PROCEDIMIENTOS.....	25
3.6 MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS.....	25
3.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	26
IV. RESULTADOS	27
V. DISCUSIÓN.....	32
VI. CONCLUSIONES	40
VII. RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIAS	42
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Estrés laboral del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023.	27
Tabla 2: Estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023	28
Tabla 3: Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023.	29
Tabla 4: Dimensión física y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023	30
Tabla 5: Dimensión psicológica y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023.	31
Tabla 6: Dimensión social y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023.	32

RESUMEN

El estrés es uno de los fenómenos comunes con consecuencia tanto en forma unipersonal como organizacional por tal motivo el presente trabajo tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés laboral y las estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II, Trujillo 2023, para su ejecución se realizó un estudio cuantitativo, de corte transversal, con diseño no experimental, descriptivo – correlacional. La población estuvo conformada por 100 profesionales de enfermería, quienes reunieron todos los criterios de inclusión. Para la recolección de datos se utilizaron como instrumentos el Cuestionario para evaluar el estrés laboral y el Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE), los datos fueron procesados, analizados e interpretados estadísticamente utilizando el paquete especializado SPSS v. 25.0 y para establecer la relación entre ambas variables de estudio se utilizó el coeficiente de correlación de Karl Pearson, llegándose a las siguientes conclusiones: el 84% del personal de enfermería presentó estrés laboral medio. En cuanto a las estrategias de afrontamiento el 99% lo aplica en un nivel alto y finalmente al relacionar ambas variables se encontró que no existe relación estadísticamente significativa.

Palabras clave: Estrés laboral, estrategias de afrontamiento, profesionales de salud.

ABSTRACT

Stress is one of the common phenomena with consequences both individually and organizationally. For this reason, the objective of this work was to determine the relationship between work stress and coping strategies in the nursing area of a 2-II health center, Trujillo. 2023, for its execution a quantitative, cross-sectional study was carried out, with a non-experimental, descriptive - correlational design.

The population was made up of 100 nursing professionals, who met all the inclusion criteria. For data collection, the Questionnaire to evaluate work stress and the Stress Coping Questionnaire (CAE) were used as instruments; the data were processed, analyzed and interpreted statistically using the specialized package SPSS v. 25.0 and to establish the relationship between both study variables, the Karl Pearson correlation coefficient was used, reaching the following conclusions: 84% of the nursing staff presented medium work stress. Regarding coping strategies, 99% apply it at a high level and finally, when relating both variables, it was found that there is no statistically significant relationship.

Keywords: Work stress, coping strategies, nursing professionals.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés de trabajo es uno de los fenómenos más comunes con importante consecuencia tanto en forma unipersonal como organizacional. La enfermería es considerada una de las profesiones más estresantes porque los cuidadores se ven afectados por múltiples factores resultantes de repetidos y dolorosos enfrentamientos con los sufrimientos y muerte de los humanos. Afecta a la vitalidad general de los enfermeros a nivel físico, psicológico y social. Las situaciones que requieren la preparación de las enfermeras y determinadas estrategias de los afrontamientos se entienden como recurso psicológico para afrontar situación estresante. Aunque no siempre garantizan estas estrategias un tratamiento exitoso, pueden ayudar a evitar o reducir el conflicto entre grupos profesionales y personas que les importan. (Organización Panamericana de la Salud, 2021)

La enfermería se considera como profesión que requiere los despliegues de actividad relacionada con el control mental y emocional en equipos multidisciplinarios en los establecimientos de salud, ya que incluye diversas situaciones donde se deben proteger la salubridad y la vida del usuario. La enfermera se basa en conocimiento científico, técnico y humanísticos, centrándose en el cuidado de las personas, las familias y las comunidades locales y aplicándolo a los tres niveles de atención. Como miembros de equipos de atención de salud, caracterizados por la capacidad de afrontar eficazmente situaciones críticas, varios autores señalan que esta profesión requiere mucha responsabilidad y por tanto enfrenta estrés diario, conflictos y cambios constantes. (Tapia, 2009).

Surgirán una serie de estrategias de afrontamiento cuando nos enfrentemos a factores estresantes en el trabajo. Para las enfermeras, estas estrategias deben ser efectivas en el manejo de las respuestas al estrés, pero también deben ser efectivas en la prevención de los factores estresantes con los que deben lidiar a diario. Si las estrategias de afrontamiento iniciales utilizadas no tienen éxito, esto

puede conducir al fracaso profesional y al fracaso interpersonal con los pacientes y sus familias (Morán y Gil, 2016).

En los últimos años, las enfermeras han experimentado mayores niveles de estrés debido a las exigencias de la atención clínica. Investigaciones anteriores demostraron que las exigencias en el trabajo y el estrés se relacionan con la salud mental (Vinueza, 2020).

En 2022, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud señalaron conjuntamente el impacto del estrés ocupacional en la salud física y mental de todas las personas y sus consecuencias para el desempeño ocupacional (OPS, 2022).

Villagaray (2019) mencionó que la principal fuente de estrés son las condiciones laborales de la organización como ambiente de trabajo, diseño del trabajo, estilo de gestión, etc. Sus efectos negativos varían de persona a persona y se manifiestan como cambios a nivel físico, psicológico y social, incluida la productividad y el bienestar individuales.

Las principales consecuencias del estrés laboral son los trastornos cardiovasculares, musculoesqueléticos, psiquiátricos y reproductivos. También puede provocar cambios de comportamiento, como un mayor consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, alteraciones del sueño y estilos de vida sedentarios (Organización Mundial de la Salud, 2016). Finalmente, puede provocar ausentismo, aumento de la rotación, accidentes laborales, enfermedades y baja productividad (Betancourt, 2020).

Al respecto, varios autores han presentado estudios que demuestran que el estrés laboral es un factor que afecta la salud de los trabajadores sanitarios y su desempeño laboral. En Latinoamérica, al igual que en Argentina, Chile y Colombia, adoptaron políticas destinadas a confirmar el vínculo entre el estrés a través de investigaciones sobre afrontamiento y estrés laboral, que encontraron que el profesional de enfermería con grandes cargas de trabajo y competencia insuficiente, tienen altos niveles de estrés. (Vargas & García 2018). En Colombia,

Sarsosa y Charria (2018) mencionaron en su estudio que todos los trabajadores de la salud enfrentan altos niveles de estrés ocupacional, mientras que, en Brasil, Novaes (2021) indicaron que la frecuencia de estrés laboral entre el personal de enfermería fue del 77%, y en Ecuador, Maldonado y Flores (2017) reportaron altos niveles de estrés laboral entre los trabajadores de la salud con percentiles entre 89% y 100%.

El establecimiento II-2 de la Libertad es un centro de salud que brinda servicios de salud a toda la población de la Esperanza, cuenta con diferentes servicios como, hospitalización, tópico, emergencia, obstetricia, adulto, inmunizaciones, control cred, padomi, etc. en las cuales se brinda un cuidado especializado, y como toda institución buscan constantemente mejorar procesos, y estudiar variables para disminuir las brechas sanitarias, para brindar una atención eficaz y eficiente con calidad y calidez humana.

Después de evaluar la problemática de la institución, se considera que uno de los factores que influye en el personal de salud es el estrés de trabajo, puesto que es el modo el comportarse de los trabajadores de salud ya que habido algunos cambios en los diferentes servicios el centro de salud y esto conlleva que personal de salud presenten estrés laboral y por lo tanto se debe aplicar estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería.

Debido a que estos aspectos tienen un impacto importante en el bienestar de las enfermeras, hubo interés en realizar este estudio, que planteó la siguiente pregunta:

¿Cuál es la relación que existe entre estrés laboral y las estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II, Trujillo 2023?

El presente trabajo de investigación tiene una base teórica ya que incluirá una perspectiva teórica sobre las variables del estrés laboral y las estrategias de afrontamiento del enfermero en diferente dimensión del estrés laboral: entorno físicos, psicológicos y sociales. Estrategia para la resolución de problemas. Afrontar los factores estresantes utilizando técnicas y emociones que los eviten.

Al mismo tiempo, es científicamente significativo porque se guía por informaciones teóricas que le otorga los estándares de la indagación científica. Esto es posible porque la muestra seleccionada tiene acceso a la recopilación de datos necesarios para medir la variable de interés.

Asimismo, dicha investigación tiene como objetivo general: Determinar la relación entre estrés laboral y las estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II, Trujillo 2023. Y como objetivos específicos:

Establecer la relación que existe entre estrés laboral en la dimensión física y los niveles de estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II, Trujillo 2023.

Establecer la relación que existe entre estrés laboral en la dimensión psicológica y los niveles de estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II, Trujillo 2023.

Establecer la relación que existe entre estrés laboral en la dimensión social y los niveles de estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II, Trujillo 2023.

Por consiguiente, se plantea la hipótesis: Existe relación entre estrés laboral y las estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II, Trujillo 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Con referencia a estudios previamente realizados en contextos internacionales tenemos a García et al (2020) realizó un estudio para determinar el nivel de estrés laboral y los principales estresores entre los cuidadores en pandemia Covid-19. en México. Utilizando métodos descriptivos transversales. Se administró un cuestionario medido mediante la Escala de Estrés de Enfermería (NSS) a 126 enfermeras. Resultados: el 81% de los participantes eran mujeres, la mayoría trabajaba en turnos nocturnos, el 58,7% reportó trabajar 12 horas al día, el 44,4% supervisó a 7 o más pacientes y el 16% reportó estar infectado con COVID-19. Los niveles de estrés fueron en su mayoría moderados y el trabajo de 12 horas fue la condición bajo la cual los participantes experimentaron estrés. En general, identificaron el estrés entre los profesionales de la salud y creyeron que se deberían intervenir estrategias de afrontamiento para reducir la angustia de las enfermeras.

Así también, Coffré y Aguirre (2020) realizaron un estudio para examinar las percepciones, los factores estresantes y estrategia de afrontar de enfermeros en pandemia de COVID-19. El método de investigación fue cuantitativo. La recopilación de datos segmentados se realizó utilizando 4 secciones (emociones, estreses percibidos, reductor del estrés y estrategia de afrontamiento) en un cuestionario de 52 ítems. Compuesta por 155 enfermeras que se ofrecieron a participar, mostrando que estas enfermeras mostraban sentimientos humanistas y priorizaban la responsabilidad profesional, y la mayoría eran jóvenes (59% tenían menos de 35 años y tenían menos de tres años de ejercicio profesional), enfrentando el miedo a la infección y la presión del trabajo duro. También revelaron la importancia para ellos del apoyo institucional, el reconocimiento del personal y una fuerte organización del parto seguro como estrategias para afrontar esta difícil experiencia. Se concluyó que la pandemia de COVID-19 plantea importantes desafíos profesionales y emocionales para los cuidadores en Guayaquil. La atención sanitaria y la sociedad pueden considerar estos hallazgos para evitar el agotamiento de las enfermeras y el abandono profesional.

Por otra parte, Sevillano (2021), el objetivo de este estudio fue identificar el estrés que afecta la calidad de las atenciones. Compuesta por 72 enfermeras. La recopilación de datos se realizó mediante la prueba Maslach Burnout Inventory (MBI) y la Humane Care Behavior Perception Test 24 (PCHE Tercera edición). Los resultados muestran que el burnout tiene una puntuación alta de 7,69% en la categoría de agotamiento emocional, 8,97% despersonalización y 51,92% logro personal. Se presenta principalmente en mujeres, personas casadas y personas entre 31 y 40 años. Por otro lado, la mayoría (63,89%) de los resultados de atención humana informados por los pacientes estuvieron en el rango de "siempre", seguido de "casi siempre" (36,11%).

De igual forma a nivel nacional, estudios como el de Huallpa y Ortiz (2019) tuvieron como objetivo determinar la relación entre los niveles de estrés laboral y las estrategias de afrontamiento de las enfermeras en las unidades de cuidados intensivos. Clínica Honorio Delgado y San Juan de Dios, Arequipa - 2019 es un estudio descriptivo transversal, compuesta por 26 enfermeras. Se utilizaron el cuestionario Nursing Stress Scale (N.S.S) y el Coping Response Inventory (CRI) como herramientas para recopilar datos. Los resultados de la encuesta muestran que el nivel de estrés laboral de las enfermeras es bajo, seguido del nivel medio; En la dimensión del entorno físico, la situación estresante más común es el exceso de trabajo. en la dimensión del entorno psicológico, las situaciones más estresantes son la muerte del paciente y el sufrimiento y faltas de apoyos. Estrategia de afrontamientos, los enfermeros mostraron un nivel moderado, es decir, se concentraron en el afrontamiento del estrés a través de los análisis lógicos, la reevaluación positiva, búsquedas de apoyos/orientaciones y resoluciones del problema. Por tanto, existen una relación de Chi cuadrado 0,013.

Del mismo modo, Mendoza y Panta (2020), el propósito de este estudio fue determinar la relación entre el estrés de trabajo y estrategia de afrontamientos del profesional de enfermería en Cajamarca. Se utilizaron métodos cuantitativos y descriptivos. Conformada por 22 enfermeros. Se observó una correlación directa entre las dos variables ($\rho = .885$), niveles de estrés altos al 69% y finalmente el 58% de los encuestados cree que la estrategia de afrontamientos de mayor uso

son las centradas en los problemas. De manera similar, según el género, el 32% de los encuestados informó niveles más altos de estrés entre los hombres y el 24% informó niveles más altos de estrés entre las mujeres. Finalmente, se llegó a un consenso de que las mujeres utilizaron principalmente estrategias centradas en las emociones (26%), los varones utilizan la estrategia centrada en problemas (36%). Conclusión: la mayoría de las enfermeras están bajo mucha presión.

Por otro lado, Laime (2021), cuyo estudio determina la relación entre estrategia de afrontamientos del estrés y desempeños laborales de enfermería en el área de Emergencias Ates Vitarte en el año 2021. Los métodos utilizados fueron métodos cuantitativos, niveles de correlación descriptivos, diseños experimentales. 115 enfermeras trabajarán en el estudio. Resultados basados en características sociodemográficas: el 58% de los participantes tenían entre 31 y 40 años, el 91% eran mujeres, el 54% dijeron no tener hijo y el 64% tenían estado civil, el 68% del equipo de atención trabajaba en la UCIN. El estudio concluyó que existe una correlación entre las estrategias de afrontamiento del estrés de los familiares y los resultados laborales.

Así también, Vargas y Vargas (2021), determina la relación de niveles de estrés con afrontamientos entre enfermeras. El estudio es un método transversal y descriptivos, Los sujetos fueron 69 enfermeros que utilizaron dos herramientas. Los datos recolectados fueron procesados en SPSS versión 25 y los resultados se presentaron en tablas estadísticas de entrada simple y doble. El análisis de la relación entre variables se realizó mediante la prueba de independencia estándar de chi-cuadrado. Los resultados mostraron que, de los 22 participantes el 62,3% se encontraba con estrés medio y el 37,7% alto.

Igualmente, Linares y Valladares (2021) realizaron un estudio para validar los efectos de programas de intervenciones sobre las ansiedades y el estrés relacionado a enfermeras de Huacho en 2021. Conformada por 72 enfermeros, los datos fueron recolectados mediante cuestionarios pretest y pos test, administrados después de planificar la intervención y validados mediante el coeficiente V de Aiken de 0,85 y el de Kuder-Richardson ($KR = 20$). Resultados: El 100% de las

enfermeras del Hospital Wacho se encontraban en el test de ansiedad, el 69,4% de las enfermeras se encontraban en el nivel medio, el 25% en el nivel bajo y el 5,6% en el nivel alto en cuanto a estrés, el 52,8% del personal de enfermería se encontraba en el nivel bajo, y el 41,7% del personal de enfermería se encuentra en el nivel medio y 5.6% alto; Conclusión: utilizando la prueba estadística U de Mann-Whitney, la confiabilidad es del 95%, el nivel de significancia es $p=0.250$ y el valor medio es 18.9, lo que muestra reducir y mejorar las intervenciones.

Por otra parte, La Organización Mundial de la Salud (2023) define el estrés como "una serie de respuestas fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción", el organismo inicia una serie de procesos fisiológicos y psicológicos con el fin de prepararse para las acciones adecuadas y responder a dichas demandas. Si las respuestas son exageradas o inadecuadas, pueden producirse diversos grados de alteración psicológica, como la somatización. Si no se controlan, pueden provocar numerosas enfermedades, algunas de las cuales son muy graves. A veces estas enfermedades duran mucho tiempo y no se tienen en cuenta. Se cree que la cantidad adecuada de estrés pueden ser estimulantes y saludables (eustrés), lo que permite realizar tareas más rápidas y eficientes y permiten al cuerpo responder a desafíos y cambio emocionales. Sin embargo, si el estrés continúa perjudicando las vidas sociales y laborales de las personas (como el estrés), el estrés puede volverse angustioso (agudo, que duran de 2 días a un mes siendo crónico, duradero).

Además, OIT definen los estreses como respuestas fisiológicas y psicológicas que altera los desarrollos normales y provoca desequilibrios emocionales y las capacidades de un individuo para enfrentar la demanda (OIT, 2022). Los cambios u otras situaciones de vida, como un cambio de los trabajos, hablar en público, participar en entrevistas o mudarse, puede provocar estrés (Verduzco, 2018).

Los estresores representan las demandas que una persona tiene que afrontar y motivan los intentos de superar o resolver problemas. En situaciones nuevas e inusuales, este afrontamiento implica una evaluación preliminar del desafío o

amenaza y la probabilidad de que la amenaza se supere o controle con éxito utilizando los medios (recursos) disponibles. Las reacciones de dolor crónico no sólo provocan un aumento de la fatiga, un estado de ánimo deprimido, alteraciones del sueño o mayores restricciones del bienestar, sino que también dejan sus huellas en diversos sistemas orgánicos del cuerpo. De particular interés ha sido estudiar los efectos del dolor crónico, incluidas problema cardiovascular, presiones arteriales, colesterol y la frecuencia cardíaca, que pueden provocar la acumulación de depósitos dañinos en el cuerpo. Este proceso aumenta los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas o muerte súbita. Asimismo, como resultado de una reacción de estrés crónica, los sistemas de protección del cuerpo se debilitan o agotan, se producen con mayor frecuencia cambios en los sistemas digestivo y musculoesquelético, así como disfunciones sexuales y reproductivas. Fernández (2016)

Estrés en el trabajo son las respuestas de las personas a la demanda y presión laboral fuera de su conocimiento y habilidad y pone a prueba sus capacidades para afrontarlo. Están determinadas por organizaciones de trabajos, los horarios y las condiciones laborales, y ocurre cuando las demandas laborales no coinciden o superan las habilidades, recursos o necesidades de los trabajadores (Organización Internacional del Trabajo, 2016).

En la misma línea, un porcentaje de niveles de estresores estimulan al cuerpo a alcanzar sus objetivos y volver a sus estados originales cuando finaliza la estimulación (Fernández, 2016). Surgen problemas para mantener la presión e introducir resistencias (Corredor, 2018). Cuando determinada situación, lo que es, sobrecargas de trabajos, presiones económicas o sociales o entornos competitivos, son percibidos inconscientemente como “amenazas” y hacen que las personas se sientan incómodas (Gil, 2016). Si este sentimiento sigue por algún tiempo se llega a estados de agotamientos y se pueden producir cambio funcional y orgánico (Martínez, 2015).

Trabajar en un hospital se considera un factor estresante importante porque implica una exposición constante al dolor y, a menudo, a la muerte. Las competitividades, la carga de los trabajos y el estrés de los profesionales de

enfermería desequilibra el sistema nervioso, llevándolos a los estados de ansiedades. Lo que puede provocar malestar emocional y provocar enfermedades psicosomáticas como úlceras de estómago, colesterol alto, presión arterial alta, comportamiento agresivo, enfermedad de la piel, migraña, depresión, disfunción digestiva y de las arterias coronarias, etc. Estos incluyen un sistema inmunológico reducido. Samaniego (2019)

Las enfermeras experimentan un alto nivel de estrés relacionado con el campo en el que desempeñan sus funciones y lo consideran una de las profesiones estresantes con altas incidencias de trastorno mental relacionado al estrés, las insatisfacciones, ausentismos y frecuente cambio de trabajos. El estrés laboral es una de las principales causas de esta condición, ya que se caracteriza por resolver situaciones de emergencia y realizar el trabajo de manera eficaz y eficiente, por lo que muchos autores señalan que esta profesión requiere de mucha responsabilidad. (Garza, 2011).

Además, la Asociación Estadounidense de Enfermeras afirma que los enfermeros implican los diagnósticos y tratamientos de problemas de salud humana. Este fundamento hace que los desarrollos de las profesiones de enfermería se den en el contexto de la vida cotidiana de los profesionales que brindan atención directa a personas que padecen enfermedades físicas y mentales. Esto a menudo resulta en desmotivación profesional, bajo rendimiento, deterioro del tratamiento y, en ocasiones conflicto e insatisfacciones. Las causas de estrés en los enfermeros no pueden atribuirse a un solo factor o estresor, sino a un conjunto de condición estresante, lo que resulta en una falta de recursos de las enfermeras para afrontar estas situaciones estresantes (Suárez, 2012).

Las enfermeras suelen experimentar un alto nivel de estrés laboral porque tienen una gran responsabilidad por la calidad y el equilibrio de la salud del paciente y se ocupan de los problemas de salud de los pacientes, así como de los problemas organizativos y del entorno laboral del hospital. Diversos estudios sobre estrés laboral entre profesionales de la salud, especialmente enfermeras, muestran que enfrentan una gran cantidad y variedad de estresores laborales en sus actividades diarias (Casares, 2007).

Hay varios factores de riesgo, también conocidos como factores estresantes del trabajo, identificándose como causas del estrés del cuidador. Por un lado, hay problemas indirectos, como relacionado con las dificultades de afrontamiento al dolor, sufrimientos y muerte del paciente, y por otro, problemas relacionados con las organizaciones de trabajos, como bajo personal, sobrecargas de trabajos y problema entre compañeros de equipos (Peralta, 2017).

No hay profesión que estén inmunes a los efectos de estresores, asimismo el profesional sanitario, principalmente enfermería, se encuentra en un rango mayor de estrés. Por sus responsabilidades laborales, enfrentan altos riesgos de estresores laborales, lo que afectan sus productividades. En el ámbito sanitario, el estrés es grave porque afectan no solo a los profesionales que lo experimentan, sino también a los pacientes que dependen de sus cuidados (Abad, 2018). Las prevalencias de los estresores entre los profesionales sanitarios, como médicos y enfermeras, varía mucho. (García & Gil, 2016).

Se han identificado muchos factores estresantes en el lugar de trabajo como causas del estrés del cuidador. (Peralta, 2017).

Cargas laborales y falta de personal: Estos tipos de situación, especialmente cuando ocurren de maneras inesperadas, y por la escala y velocidad con la que ocurren, cambian los sistemas de salud debido a las intensas demandas y las saturaciones de sistemas. Esto ha tenido un claro impacto en el trabajo del profesional de la salubridad, particularmente la enfermera, ya que hay escasez de personal para atender la necesidad urgente de las personas y esto ha generado una sobrecarga de trabajo. Por un lado, se destacan problemas relacionados con las organizaciones de trabajos: falta de personal, realización de demasiada tarea poco propia de una enfermera, informaciones insuficientes por parte de los médicos, tiempo insuficiente para brindar apoyo emocional a los pacientes. (Camacho & Mayorga, 2017).

La carga emocional del sufrimiento y la muerte de un paciente. Los factores estresantes de esta naturaleza principalmente emocional y afectiva son comunes en muchos trabajos de cuidados, pero durante la ansiedad causada por las enfermedades, estas experiencias son particularmente frecuentes y angustiosas, y se ven exacerbadas por experiencias emocionales. Juntos, el entorno que los rodea y la atmósfera creada por las redes sociales. Debido a los factores estresantes inherentes a los cuidados de enfermería, las experiencias de sufrimientos y muertes de los pacientes varían según una serie de factores. (Más R. 2009).

Relación con el paciente y familia: Hablando del papel que puede jugar la relación con el paciente en el proceso de estrés, se tiene: Situación conflictiva que surgen en pacientes especialmente exigentes, poco cooperativos y lo más importante, cuando sucede con pacientes agresivos. En estas situaciones, los familiares se sienten completamente vulnerables y sin el apoyo de otros profesionales sanitarios. Las relaciones con las familias de los pacientes son otra fuente de estrés en la enfermería. Esto se debe a diversos factores como número excesivo de visitas, falta de control sobre el tiempo de visita, exigencias de algunos familiares, etc. Un entorno que interfiere con el esfuerzo laboral normal genera interrupciones y retrasos en el trabajo que conducen a una disminución en la calidad de la atención (Artazco, L. 2004).

Relaciones con Enfermería y Equipos Médicos: Existe una jerarquía muy clara entre médicos, enfermeras y enfermeros, lo que puede generar problemas en sus relaciones. Además, existe una falta de coordinación entre los distintos componentes del equipo de atención de salud en el desempeño de sus tareas. En general, las enfermeras se quejan de la imposibilidad de planificar adecuadamente su trabajo, ya que depende de la organización específica donde trabaja cada médico. Respecto a la comunicación existente entre médicos y enfermeras sobre el estado clínico y el tratamiento de los pacientes, las experiencias varían, aunque muchas veces la información se proporciona en función de las necesidades específicas del personal de enfermería. Estos son especialmente estresantes para los cuidadores que atienden a pacientes con enfermedades contagiosas en áreas con poco médico y enfermera, necesidades de atención excesivas y complejas, sin médicos de urgencias y poca experiencia en el

cuidado de pacientes con esta afección. etc.

Herramientas y nuevas tecnologías. Por un lado, existe una evidente falta del recurso material para el correcto funcionamiento, lo que generan incertidumbres para que las enfermeras proporcionen la atención y el tratamiento adecuados (equipo de protección adecuado). Enfermedades virales infecciosas, estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud e instituciones científicas en busca de tratamiento y prevención, por lo que los cuidadores se enfrentan muchas veces a la administración de fármacos cuyos efectos y correcto funcionamiento desconocen los nuevos dispositivos o para los que no están adecuadamente preparados, lo que puede derivar en situaciones estresantes. En otros casos, ocurre todo lo contrario, ya que se trata de equipos antiguos que a menudo se estropean, provocando interrupciones en el servicio y cambiando el entorno de trabajo.

La estrategia de afrontamientos son el esfuerzo cognitivo y conductual diseñados para hacer frente a demanda o fuente estresor específica y se valoran como excedente o desbordes de recurso personal. Aunque este mecanismo de afrontamientos es útil para controlar los problemas en sí, esencialmente para regularse las reacciones emocionales que puede ocurrir en situaciones estresantes. (Lazarus y Folkman).

El afrontamiento generalmente se refiere a los esfuerzos de una persona por anticipar, desafiar o cambiar circunstancias para cambiar una situación que se percibe como estresante. El afrontamiento se define como esfuerzos cognitivos y conductuales alterados diseñados para hacer frente a demandas externas e internas específicas que se valoran como excedentes o desbordamientos de recursos. Visto de esta manera como un proceso más que como una característica (rasgo) estable, una persona puede reaccionar de manera diferente a diferentes situaciones estresantes que encontrará durante su vida. Las funciones principales de afrontamientos es aumentar o disminuir la demanda de la vida y factor estresante, y la eficacia de recurso de afrontamientos dependerá del

evento y de la evaluación continua, así como de los recursos de afrontamientos del individuo. (Teixeira & Reisdorfer 2016)

Cada uno tiene una forma determinada de afrontar el estrés, por lo que podemos encontrar diferentes clasificaciones de estrategias. En este estudio hemos considerado lo siguiente:

La estrategia centrada en los problemas tiene como objetivo abordar o cambiar los problemas que causan angustia. Estos incluyen los afrontamientos proactivos, que se refieren a tomar medidas para afrontar situaciones estresantes; afrontamiento planificado, que se refiere a acciones encaminadas a planificar acciones para resolver situaciones estresantes; y afrontamiento, que se refiere a buscar y obtener informaciones o consejos de otro para afrontar situaciones estresantes. Las técnicas de resolución de problemas implican encontrar alternativas, que se desarrolla mediante lluvias de ideas y un análisis de consecuencia positiva y negativa de cada alternativa, practicidades de cada alternativas y recurso disponible para implementar cada alternativa. Estas tecnologías son útiles en los ámbitos hospitalarios, especialmente cuando se buscan tratamiento y procedimiento alternativos para el paciente, donde primero se busca el mayor beneficio con el menor daño físico y emocional al paciente. (Casas Repullo 2002).

Las estrategias centradas en las emociones están diseñadas para regular las respuestas emocionales a los problemas. Entre ellos, distinguimos entre el afrontamiento activo, que se refiere a la conducta psicológica encaminada a una interpretación positiva de la situación, afrontamientos de aceptaciones, que se refiere a la aceptación cognitiva de lo que está sucediendo con un cierto grado de conformidad, y la superación de las búsquedas de apoyos emocionales, que se refiere a las obtenciones de apoyo de otros y actividades que se basan en el apoyo de pares. El afrontamiento, que puede centrarse en las emociones (cuando intentan reducir el impacto de las experiencias estresantes en el ámbito emocional) o en los problemas (centrándose en las definiciones de problemas y así en las búsquedas de solución alternativa, teniendo en cuenta los costes). (Casas Repullo 2002).

Por otro lado, se cree que el afrontamiento tiene tres funciones: eliminar o cambiar el factor estresante mediante respuestas directas y positivas; cambiar el significado psicológico asignado al evento, eliminar sus caracteres problemáticos y mantener la consecuencia emocional del estrés dentro de un rango aceptable. Diferencias entre afrontamientos centrados en los problemas y emociones. En el primer caso, el objetivo es cambiar la relación del individuo con el medio ambiente mediante la manipulación del medio ambiente. Este tipo de afrontamiento ocurre cuando una situación se considera sujeta a cambios. Los estilos de afrontamiento orientados emocionalmente están diseñados para regular las respuestas emocionales que surgen de situaciones estresantes. Este tipo de respuesta ocurre cuando los individuos creen que no hay nada que puedan hacer para cambiar su relación con el medio ambiente. Vale la pena señalar que estos dos estilos de afrontamiento pueden interactuar entre sí, ya sea dando paso al otro u obstaculizando a uno de modo que solo quede uno. (Aguerreberre, 2009)

Los estilos de afrontamiento se dividen en cuatro tipos según los siguientes enfoques: acciones directas destinadas a cambiar las interacciones de los individuos con el entorno, acción inhibitoria, donde el individuo se resiste a la acción porque evalúa la situación como riesgosa y busca información. Los elementos que pueden conducir a la reevaluación, el afrontamiento cognitivo, tienen como objetivo reducir el malestar cambiando el significado de los eventos estresantes sin siquiera cambiar el entorno mismo.

Es importante comprender que la respuesta a incidentes nunca es estática ni unidireccional. La calidad y la intensidad del comportamiento de afrontamiento cambian con las nuevas informaciones y las consecuencias de respuesta pasadas o actual.

Considerando que el estrés provocado por las diversas situaciones que enfrentan los cuidadores cada día en el hospital puede afectar significativamente su calidad de vida y salud, es importante determinar qué estrategias de manejo del estrés son mejores. Esto evita las consecuencias negativas del sufrimiento prolongado. Si las estrategias de afrontamiento implementadas son insuficientes, los individuos desarrollan cambios fisiológicos y de comportamiento que empeoran

el estado de salud. (Parkes 2001) En relación con esto, el estrés en el lugar de trabajo puede definirse como "una interacción negativa entre las características del trabajador y las condiciones de trabajo que conducen a trastornos mentales y comportamientos no saludables y, en última instancia, enfermedades.

Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento moldean los esfuerzos cognitivos y conductuales de un individuo para dominar, reducir o tolerar las demandas de un intercambio estresante. Esta respuesta de afrontamientos puede ser adaptativa, que reducen el estrés y contribuyen a problemas de salubridad a largos plazos, o desadaptativa, en cuyo caso reducen el estrés a corto plazo, pero tienen graves consecuencias a largo plazo. Las estrategias de afrontamiento pueden centrarse en resolver el problema (cambiar la situación o la apreciación de la persona) o centrarse en la respuesta emocional del individuo. Esto último es apropiado en situaciones donde la situación está fuera de control, y si bien nuestra sociedad valora un mayor control y mecanismos diseñados para resolver problemas, las respuestas efectivas en tales casos incluyen permitir que los individuos toleren, minimicen y acepten o incluso ignoren cosas que no pueden controlar. (Aguerreberre, 2009)

Pero en el lugar de trabajo, a cada empleado le resulta difícil controlar o cambiar situaciones estresantes, porque en grandes medidas no depende de él, sino de los grupos de persona o gerente, por lo que la estrategia de afrontamientos eficaces en otras áreas no funciona aquí

Por tanto, la gestión del estrés en el entorno laboral requiere de la participación activa de toda la organización proponiendo cambios en las estructuras organizativas, reestructurando los lugares de trabajo, realizando la adecuada selección del personal y desarrollando sistema de promociones adecuado, aunque también es beneficiosos trabajar a niveles individuales. En este sentido, es "éticamente cuestionable" someter a los empleados a entrenamientos de tolerancia al estrés mientras la empresa mantiene exigencias excesivas o condiciones inadecuadas. En este sentido, existen varias estrategias adaptativas individualmente para afrontar el estrés; por ejemplo: ejercicios de relajación en situaciones estresantes, habilidades sociales, entrenamiento de autoconciencia y

resolución de problemas y diversos procedimientos de reestructuración cognitiva. Generalmente, estos métodos se utilizan combinados, siguiendo un plan de intervención que se adapta a la situación y características de la persona. (Aguerreberre, 2009)

Callista Roy desarrolló un modelo de adaptación en 1970, el Modelo de Ajuste de Roy (RAM), afirmando que las respuestas adaptativas son beneficiosas para la integridad humana en términos de supervivencia, crecimiento, reproducción y consecución de objetivos. En sus trabajos como enfermeras, Roy observa las resiliencias y capacidades de adaptaciones a importante cambio físico y psicológico, quedando impresionada por la adaptación. Los factores que causan las conductas se llaman estímulos focales, que son los estímulos internos o externos más inmediatos que encuentra la persona. Factor ambiental que se presenta a la persona se denomina estímulo situacional, mientras que al resto de estímulos se les denomina aquellos que identifican a las personas, les dan significado, en definitiva, estímulos internos.

Roy describe los mecanismos innatos de afrontamiento como procesos automáticos, aunque la gente no piense en ellos. Toda una vida de experiencia ayuda a mostrar respuestas habituales a estímulos específicos. El área de intervención del cuidador será en situaciones en las que la persona adaptante muestre una respuesta ineficaz. Guiadas por los cuatro patrones adaptativos de la teoría de Roy, las enfermeras pueden encontrar una evaluación del comportamiento que causa estrés en una persona.

Patrones fisiológicos de adaptación: Los patrones fisiológicos son evidentes en las respuestas fisiológicas y de comportamiento que los cuidadores observan en personas que experimentan ciertos niveles de estrés. Encontrar explicaciones a través del conocimiento teórico puede ayudar a las personas que están experimentando estrés a calmarse. Las enfermeras pueden intervenir enseñando a los pacientes a reconocer sus respuestas a ciertos estímulos e iniciar técnicas para ayudarlos a controlar las respuestas del sistema nervioso autónomo a la estimulación simpática, como aumento de la respiración, aumento

de la frecuencia cardíaca, sudoración y aumento de la presión arterial. El estrés puede proporcionar una variedad de relajación, respiración profunda y otras técnicas que pueden conducir a una mayor agudeza sensorial y pueden reducir y neutralizar estas respuestas cuando la respuesta parasimpática se activa y crea el equilibrio necesario para mantener un estado de equilibrio interno. Estas intervenciones de enfermería pueden ayudar a los pacientes a reconocer y gestionar sus respuestas al estrés.

Modelo adaptativo de autoconcepto grupal: Se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano, la autoestima, el autoconcepto de una persona, el concepto de unidad, significado y propósito que de alguna manera puede existir en el universo. Refleja cómo las personas del grupo se ven y perciben a sí mismas en función de sus reacciones ante el entorno, tienen una visión positiva de sí mismas, tienen una buena "autoestima" y, por supuesto, tienen recursos suficientes para afrontar situaciones estresantes. La enfermera puede ayudar a reconocer los recursos del paciente y centrar esencialmente su intervención en fortalecer esos recursos, en lugar de ignorar las debilidades y los miedos. Es posible convertir los factores estresantes en resultados positivos que le ayuden a crecer.

Modelo de adaptación al desempeño de roles: Este es un modelo de adaptación social que se centra en el rol de cada uno en la sociedad y la necesidad de conocer las relaciones con los demás para saber cómo actuar. Una enfermera puede determinar dónde se encuentra socialmente una persona, si tiene exceso de trabajo, cómo es su rutina diaria, lo que Roy llama "comportamiento expresivo", cómo se siente ante su situación, sus emociones, gustos, aficiones, factores que afectan su funcionamiento. la situación. Al determinar cómo asignan su tiempo, priorizan y crean espacios donde pueden trabajar juntos, los cuidadores pueden ayudar a los pacientes a identificar qué roles son indispensables o necesarios, qué roles son importantes y cuáles están sobrecargados.

El modelo adaptativo interdependiente: La necesidad básica de este modelo adaptativo es la integridad relacional. Dos relaciones específicas forman el núcleo del modelo de codependencia y se derivan de su aplicación a la vida del individuo.

Cuando las personas enfrentan dificultades, intentan adaptarse y buscar ayuda, apoyo y amor de los demás. Las enfermeras deben identificar las dificultades que crean las personas y proporcionar sistemas de apoyo desde el ámbito social y recursos médicos para resolver los conflictos.

En general, el modelo de Roy se puede generalizar a todos los ámbitos asistenciales, independientemente de la causa del malestar. El papel de los familiares es crucial para reducir el estrés, sin descuidar otras formas de tratamiento más específicas que contribuirán a la consecución del objetivo principal, que es el concepto de adaptación principalmente a la persona y su entorno. (Universidad de La Sabana, 2002)

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

De tipo aplicada, ya que el propósito es describir la relación de las variables de estudio estrés laboral y las estrategias de afrontamiento. Además, con los resultados que se obtengan se busca aportar nuevos conocimientos a las teorías existentes sobre el estrés laboral y su asociación con las estrategias de afrontamiento. (Otzenny Manterola, 2017).

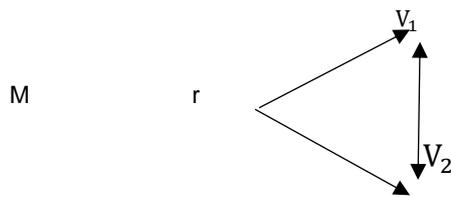
Diseño no experimental, pues no se tiene pensado realizar modificaciones intencionales a las variables en evaluación, por el contrario, estos serán evaluados tal y como se encuentran en la realidad. Así mismo, sería de corte transversal, debido al tiempo en que se llevó a cabo el estudio, es decir, se realizó una sola evaluación. De nivel correlacional, porque primero se realizó un análisis al comportamiento de las variables y, luego, se determinó la relación que tiene el estrés laboral con las estrategias de afrontamiento en una población conformada por profesionales de enfermería (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.1.2 Diseño de investigación.

Es un estudio no experimental de corte transversal, debido a las características específicas de su diseño y metodología. En un estudio no experimental, porque el investigador no manipula activamente las variables ni asigna aleatoriamente a los sujetos a diferentes condiciones o tratamientos. También corresponde al método cuantitativo, a nivel descriptiva, porque la realidad será contada objetivamente en su contexto natural. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Es por ello, se presente el siguiente esquema del diseño de la investigación

Figura 1



Nota. Hernández et al. (2014)

M= personal de enfermería

V1 = nivel de estrés

V2= estrategias de afrontamiento

R= correlación de variables

3.2 Variables y operacionalización

Variable 1: nivel de estrés

Variable 2: estrategias de afrontamiento

Variable Independiente: nivel de estrés

Dimensiones:

- Factores Físicos
- Factores Psicológicos
- Factores sociales

Variable Dependiente: estrategias de afrontamiento

Dimensiones:

- Enfocados al problema
- Enfocados a la emoción
- Enfocado en la evitación

Se detallan sus aspectos tanto conceptuales como operacionales en la Matriz de operacionalización (Anexo 1)

3.3 Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

3.3.1. Población censal

Se define como el conglomerado de personas que residen en un territorio determinado en el momento de realizarse un censo. Esta clasificación se utiliza cuando se quiere obtener información detallada y precisa sobre las características de la población, es decir, una relación exhaustiva entre unidades poblacionales (López y Fachelli 2015).

Para la tesis quedo conformado por 100 trabajadores del área de enfermería en los meses de julio-diciembre del 2013.

Criterios de selección

- **Criterios de inclusión:** Enfermeras(os) que quieren ser encuestadas en forma voluntaria.
- **Criterios de exclusión:** Personal de enfermería que se encuentra con permisos por cuestiones de salud durante el estudio.

3.3.2. Muestra censal

En este caso no se ha realizado muestreo, porque se va a trabajar con el total de la unidad poblacional.

3.3.3. Muestreo

Al administrar muestras seleccionadas sin instrucciones aleatorias, “el atractivo de la tecnología de muestreo es del tipo inestable. Cada elemento de la población tiene la misma opción” (Pineda et al 1994 citado por López 2004, p 70). A los integrantes de la muestra se seleccionó mediante el muestreo no probabilístico por sorteo en base a los criterios de inclusión y exclusión.

3.3.4. Unidad de análisis

Se considera a una enfermera de un centro médico de salud 2-II Trujillo que labora en el área asistencial y que cumplió con las condiciones inclusivas establecidas en la metodología

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnica

Se aplicará la técnica de encuestas, la cual es un método de investigación que recopila datos de los encuestados a través de una serie de preguntas por entrevista o cuestionario (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

3.4.2. Instrumento de recolección de datos

3.4.2.1 La Nursing Stress Scale (N.S.S.)

Es un instrumento desarrollado por Pamela Gray Toft y James G. Anderson (James G. Anderson, 2002) para medir las frecuencias con la que el personal de enfermería hospitalaria percibe determinadas situaciones como estresantes. Estas escalas constan de 34 ítems que describe diversa situación que pueden causar estrés en enfermeros; se agrupa en factor, uno relacionados con sus entornos físicos (carga laboral: 6 ítems) y 4 relacionados con el entorno psicológicos (muerte y sufrimientos: 5 ítems, falta de preparaciones: 6 ítems, falta de apoyo: 3 ítems, incertidumbre sobre tratamiento: 4 ítems) y dos condiciones relacionadas con el entorno social (problemas con los médicos: 5 ítems y problemas con los miembros del equipo de atención: 5 ítems). Las posibles respuestas para cada ítem son: nunca (0), a veces (1), frecuentemente (2) y muy a menudo (3). Cada puntuación se suma para crear un índice global que va de 0 a 102, donde las puntuaciones más altas indican niveles más altos de factores estresantes. Se trata de una escala autoadministrada que tarda unos 10 minutos en completarse.

3.4.2.2. Inventario de respuestas de afrontamiento de rudolf h. moos.

Instrumento adaptado por la Dra. I. M. Mikulic, consta de 48 ítems que evalúan ocho tipos diferentes de reacción ante situaciones estresantes, cada uno de ellos calificado como alto (3 puntos), medio (2 puntos) y bajo (1 punto); estas respuestas son: análisis lógico (AL), reevaluación positiva (PR), búsqueda de apoyo y orientación (BA), resolución de problemas (PS), evitación cognitiva (CA), aceptación o retiro (AR), búsqueda de gratificación alternativa (SR), y Liberación emocional (DE). Las primeras veinticuatro respuestas forman parte de la estrategia de afrontamiento de aproximación, y las veinticuatro respuestas restantes forman el segundo grupo, que incluye la estrategia de afrontamiento de evitación. Los enfoques de afrontamiento se centran en el problema y reflejan esfuerzos para gestionar, resolver y controlar situaciones estresantes. Por otro lado, los estilos de afrontamiento evitativos tienden a centrarse en una emoción concreta

3.4.3. Validación y confiabilidad

3.4.3.1 Validez

Fue evaluada a través de juicio de expertos, la escala de respuesta de supervivencia mostró una fuerte concordancia con un coeficiente de $R = 0,848$; indica que el instrumento es válido. Valores que indicaron que ambos instrumentos tienen una adecuada validez de contenido. (Zavaleta & Mejía, 2023).

3.4.3.2 Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento del coeficiente alfa de Cronbach para la escala de respuesta de afrontamiento es 0,832.

En conclusión, tanto la validez de contenido mediante juicio de expertos, como la confiabilidad a través del Alfa de Cronbach, indican que los instrumentos son válidos y confiables para medir las variables de interés en la muestra de estudio. (Zavaleta & Mejía, 2023).”

3.5 Procedimientos

Este estudio se realizó de acuerdo con el siguiente procedimiento, se presentó una solicitud de permiso de investigación a la administración principal del Hospital y se realizó una solicitud a la Oficina de Facultad e Investigación para emitir el instrumento correspondiente para solicitar una licencia.

Luego de obtener estas dos licencias, coordinamos la colocación del personal organizacional con el personal de enfermería, los ubicamos en los servicios y realizamos dos encuestas de manera presencial y obtuvimos el consentimiento informado.

El tiempo de aplicación fue en promedio 20 minutos y para cada unidad de análisis se explicó el propósito del estudio y la importancia de la participación.

Cuando llenaban los papeles, eran codificados con números arábigos, lo que siempre protegía la identidad de los participantes.

3.6 Método de análisis de datos

Una vez finalizada la recolección de datos en su totalidad, fueron revisados de forma manual, para disminuir errores, los datos se ingresaron en una hoja de cálculo de Excel y se procesaron utilizando el paquete de software estadístico SPSS V29.0. El análisis inferencial se presentó mediante la prueba de razón cruzada la cual permitió tener una aproximación causal entre las variables de estudio. Así también para la comprobación del método hipotético deductivo, utilizándose el modelo de regresión logística ordinal.

Los indicadores estadísticos de la regresión logística ordinal incluyeron la evaluación de parámetros como el logaritmo de verosimilitud con X^2 que facilitó el cálculo del estadístico en el modelo de bondad de ajuste. La significancia se determinó en p -valor $< 0,05$, indicando que el modelo presenta un ajuste adecuado de los datos. se utilizó la prueba de normalidad, para determinar la correlación de Spearman o Pearson.

3.7 Aspectos éticos

Este trabajo investigativo se realizó siguiendo los principios éticos para la investigación, se basan en el respeto a las personas, la beneficencia, la justicia y la responsabilidad.

Para garantizar el cumplimiento de estos principios, se remitió la solicitud para intervenir en el centro de salud elegido para la realización del estudio, así como la autorización de los participantes, quienes fueron informados sobre los objetivos, los procedimientos, los riesgos y los beneficios de la investigación, y su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Los datos recopilados se trataron de forma confidencial y anónima, y se utilizaron exclusivamente para fines académicos.

Asimismo, se verificó la originalidad del trabajo mediante el programa Turnitin, que detecta el plagio y las fuentes no citadas.

IV. RESULTADOS

Estrés laboral del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

Nivel de Estrés laboral	Frecuencia	Porcentaje
Alto	12	12%
Medio	84	84%
Bajo	4	4%
Total	100	100%

Nota: Data de resultados.

Un estudio realizado a 100 trabajadores evaluó los niveles de estrés laboral, encontrando que la mayoría (84%) presentaba un nivel medio de estrés. Específicamente, 84 trabajadores se ubicaron en la categoría de estrés medio, mientras que 12 trabajadores (12% del total) mostraron un alto nivel de estrés laboral. Solamente 4 trabajadores, equivalentes al 4%, indicaron tener un bajo nivel de estrés relacionado con su trabajo.

Estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

Nivel de estrategia de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Alto	99	99%
Medio	1	1%
Bajo	0	0%
Total	100	100%

Nota: Data de resultados.

Un estudio evaluó el nivel de estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de 100 participantes. Los resultados encontrados fueron que la gran mayoría, un 99% (99 participantes), presentaba un alto nivel en el uso de estrategias de afrontamiento. Solo 1 participante, equivalente al 1% del total, mostró un nivel medio en estas estrategias. Ningún participante indicó tener un nivel bajo de estrategias de afrontamiento al estrés.

Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

			VY: Estrategias de Afrontamiento				Rho spearman
			Bajo	medio	Alto	Total	
VX: Estrés laboral	Bajo	Recuento	0	0	0	0	- 0,429 p=0,000 N=100
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
	medio	Recuento	0	1	0	1	
		% del total	0,0%	1,0%	0,0%	1,0%	
	Alto	Recuento	4	83	12	99	
		% del total	4,0%	83,0%	12,0%	99,0%	
Total		Recuento	4	84	12	100	
		% del total	4,0%	84,0%	12,0%	100,0%	

Nota: Data de resultados.

Los resultados encontraron que el 83% del personal presenta altos niveles de estrés laboral junto con estrategias de afrontamiento de nivel medio. Es decir, la mayoría tiene mucho estrés relacionado con su trabajo y sólo utilizan estrategias moderadamente efectivas para manejarlo. Por otro lado, un 12% mostró puntajes elevados tanto en estrés laboral como en estrategias de afrontamiento. Ellos experimentan igualmente un estrés alto, pero han desarrollado mejores habilidades para lidiar con él. Al analizar la correlación entre las variables, se halló un coeficiente Rho de Spearman de -0,429, significativo estadísticamente. Esto respalda que, a mayor estrés, tienden a disminuir las estrategias de coping utilizadas, exponiendo una relación negativa moderada.

Dimensión física y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

			V1: Estrategias de afrontamiento				Rho spearman
			Bajo	medio	Alto	Total	
D1: Dimensión Física	Bajo	Recuento	2	4	1	7	rs=-0.349 p=0,019 N=100
		% del total	2%	4,0%	1,0%	7%	
	Medio	Recuento	1	28	10	39	
		% del total	4,0%	6,0%	5,0%	39,0%	
	Alto	Recuento	1	52	1	54	
		% del total	1%	52%	1%	54,0%	
Total		Recuento	4	84	12	100	
		% del total	4,0%	84,0%	12,0%	100,0%	

Nota: Data de resultados.

Los resultados del análisis de correlación entre la dimensión física y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de enfermería de este centro de salud sugieren que existe una relación inversa débil ($rs=-0.349$), pero estadísticamente significativa ($p=0.019$), entre estas dos variables.

En particular, se observa que la mayoría de participantes que informaron tener un buen estado físico (alto nivel en dimensión física), tienden a utilizar menos estrategias conductuales y cognitivas para manejar situaciones estresantes en su trabajo (bajo nivel en estrategias de afrontamiento). Por ejemplo, del 52% que manifestó tener un nivel alto en dimensión física, la gran mayoría (52%) también presentó un nivel bajo en el uso de estrategias de afrontamiento. En contraste, sólo el 1% de quienes tenían buena forma física declaró utilizar frecuentemente este tipo de estrategias.

Dimensión psicológica y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

		V1: Estrategias de afrontamiento				Rho spearman
		bajo	Medio	Alto	Total	
D2: Dimensión psicológica	Bajo	Recuento 2 % del 2% total	11 11,0%	4 4,0%	17 17,0%	rs=-0.425 p=0,01 N=100
	Medio	Recuento 1 % del 1,0% total	33 33,0%	6 6,0%	40 40,0%	
	Alto	Recuento 1 % del 40% total 1%	40 40%	2 2%	43 43,0%	
Total		Recuento 4 % del 4,0% total	84 84,0%	12 12,0%	100 100,0%	

Nota: Data de resultados.

Los resultados del análisis correlacional entre la dimensión psicológica y las estrategias de afrontamiento evidencian la presencia de una asociación inversa moderada ($rs=-0.425$) y estadísticamente significativa ($p<0.05$) entre ambas variables en la muestra de enfermería.

Específicamente, se observa que del 40% de participantes que informó poseer un nivel alto de dimensión psicológica, es decir una adecuada salud mental, la mayoría (40%) también presentó un nivel bajo de utilización de estrategias conductuales y cognitivas para el manejo del estrés laboral. En comparación, sólo el 2% de quienes tenían alta dimensión psicológica declaró emplear frecuentemente este tipo de estrategias.

Dimensión social y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

		V1: Estrategias de afrontamiento				Rho spearman	
			Bajo	Medio	Alto	Total	
D3: Dimensión social	Bajo	Recuento % del total	3 3%	38 38,0%	10 10,0%	51 51,0%	rs=-0.436 p=0,010 N=100
	Medio	Recuento % del total	0 0,0%	17 17,0%	1 6,0%	18 18,0%	
	Alto	Recuento % del total	1 1%	29 29%	1 1%	31 31,0%	
Total		Recuento % del total	4 4,0%	84 84,0%	12 12,0%	100 100,0%	

Nota: Data de resultados.

Según la tabla 6: La investigación analizó la relación entre la dimensión social y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 100 enfermeros de un centro de salud de Trujillo durante el 2023. La dimensión social fue categorizada como baja, media o alta. También se midieron las estrategias de afrontamiento en tres niveles. Luego, se calculó la correlación de Spearman entre ambas variables. Se encontró una correlación negativa moderada ($rs=-0.436$) estadísticamente significativa ($p=0.010$) entre la dimensión social y las estrategias de afrontamiento. Es decir, a menor integración e interacción social de los enfermeros, presentaban menor capacidad para afrontar situaciones estresantes. Específicamente, el 51% tenía una dimensión social baja. De ellos, el 38% mostraba un nivel medio de estrategias de afrontamiento y el 10% un nivel alto. Sólo el 1% de enfermeros evidenció niveles altos en ambas variables.

V. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos, es decir, los productos de las herramientas aplicadas a los participantes se muestran a continuación:

En la tabla 1: Los resultados encontrados, donde la gran mayoría (99%) del personal de enfermería presenta altos niveles de estrategias de afrontamiento, posiblemente se expliquen por la confluencia de diversos factores protectores presentes en este grupo ocupacional. En particular, es probable que dispongan de adecuado apoyo social de pares, superiores y núcleo familiar, elemento que suele facilitar la puesta en marcha de respuestas adaptativas frente al estrés laboral (Cohen y Wills, 1985). Asimismo, dado los retos inherentes a su profesión, es también factible que hayan desarrollado altos niveles de resiliencia, autoeficacia y engagement con su labor asistencial, características personales igualmente relacionadas a un afrontamiento efectivo de las situaciones estresantes (Garrosa et al., 2010). Del mismo modo, no puede descartarse que los años de experiencia acumulados les permita manejar de mejor manera las exigencias y presiones cotidianas (Mc Vicar, 2003). Incluso los procesos formativos pueden haber contribuido aprovechando su bagaje ocupacional previo y entrenándoles en destrezas y estrategias que han demostrado ser adecuadas para modular el estrés laboral en contextos sanitarios (Rowe y Sherlock, 2005). En conjunto, la confluencia de estos y otros posibles recursos personales y sociales podrían subyacer a los altos niveles de afrontamiento encontrados.

Estos resultados son similares al estudio de García et al. (2020) quienes mencionaron que en su estudio obtuvieron niveles moderados y altos de estrés entre 26.5% y 44.6%, así como otro tipo de síntomas como depresión, ansiedad e insomnio y niveles bajos de ansiedad, concluyó que, los trabajadores de salud mental de alto nivel son más saludables cuando tienen niveles de ansiedad, depresión, insomnio, ansiedad y estrés de moderados a altos que son más bajos de lo esperado.

De manera similar, Norris et al. (2017) informaron que el 60% tenía problemas con el trabajo y el estrés. En cuanto al estilo, se concluyó que con un nivel moderado de estrés se valoran soluciones adecuadas a situaciones estresantes. Estos resultados son consistentes con los de Barrios H. y Carbajal D. (2010) encuentran que los profesionales de enfermería tenían grados de estrés y este (63,64%) se encontraba en un nivel bajo.

Además, son consistentes con Valle, R (2014) quien encontró que el 64% de las enfermeras HBT y el 51% de las enfermeras HRDT mostraron niveles moderados de estrés laboral, mientras que el 49% de las enfermeras HRDT y el 36% de las enfermeras HRDT mostraron niveles moderados. del estrés laboral. El porcentaje de personas LGBT informó un menor estrés laboral.

Sin embargo, no estuvieron de acuerdo con Irazema, V et al. (2012) concluyeron que existe un aumento del estrés laboral de enfermería actual, en UCI donde existe estresor que provocan síntoma físico y psicossomático en los enfermeros, y es allí donde se deben abordar.

Carhuamaca y Acevedo (2018) plantearon que el estrés ocupacional es “un conjunto de respuestas fisiológicas que preparan a los organismos para la acción. Ante ciertas demandas ambientales, los organismos inician una serie de procesos fisiológicos y psicológicos.

Según estas entidades, los factores laborales que provocan estrés son, por un lado: la interacción entre el trabajo y su entorno, la insatisfacción con la situación laboral y su organización; por otro lado, revelan las capacidades de los trabajadores.

De manera similar, García y Gil (2016) discutieron los efectos del estrés en los profesionales de la salud, quienes enfatizaron que el estrés es particularmente evidente porque las relaciones profesionales con los pacientes no son fáciles y requieren múltiples estrategias, competencias, habilidades y actitudes para afrontar el estrés. Además, los profesionales necesitan saber crear la distancia terapéutica necesaria con sus pacientes sin perder la empatía y la implicación.

Según la tabla 2: En el presente estudio el 99% del personal de enfermería evaluado presentó un alto nivel de este tipo de estrategias de afrontamiento, lo que sugiere una respuesta efectiva y adaptativa frente al estrés ocupacional. Esto probablemente se relacione con un sólido conjunto de recursos personales (resiliencia, autoeficacia, compromiso laboral) y sociales (apoyo de pares, superiores y familia) presentes en el grupo ocupacional analizado. Además, es posible que factores como los años de experiencia profesional y la capacitación previa, también contribuyan a la puesta en marcha de un repertorio de estrategias de afrontamiento que se sabe son efectivas frente al estrés en contextos sanitarios exigentes. Es auspicioso que la mayoría del personal parece contar con las destrezas necesarias para desafiar las demandas estresantes de su trabajo de modo saludable y adaptativo.

Los hallazgos del presente estudio guardan congruencia con lo reportado por Tapia y Bustamante (2013), quienes señalan que el personal de enfermería pone en marcha cambios en la forma en que se cuidan a sí mismas frente a circunstancias laborales estresantes, como una estrategia de afrontamiento. Es decir, implementan acciones para gestionar el malestar generado por demandas que exceden sus recursos. Los autores destacan, por ejemplo, que la atención profesional humanizada, la creación de espacios para el diálogo y la solidaridad entre pares, constituyen modalidades de enfrentar el estrés ocupacional en esta población. Subyace a estas estrategias la necesidad integral de todo ser humano de verse comprensión y soporte ante la adversidad. En síntesis, el actual estudio reafirma esta capacidad de la mayoría del personal de enfermería para poner en acción recursos protectores frente al estrés laboral, tal como había sido previamente documentado.

De modo congruente, Abregú (2019) halló una asociación entre menores niveles de actividad física y un uso más frecuente de estrategias de afrontamiento menos adaptativas en profesionales de enfermería. Específicamente, encontró que el 53% de quienes realizaban menor ejercicio físico, presentaban al mismo tiempo mayores niveles de estrategias desadaptativas para enfrentar el estrés laboral. En base a ello, el autor concluye que los niveles más precarios de afrontamiento tienen un impacto perjudicial en el bienestar y desempeño óptimo de este personal. Si bien

la muestra del actual estudio evidencia predominantemente altos niveles de manejo efectivo del estrés ocupacional, el reporte previo resalta la necesidad de seguir fortaleciendo este aspecto clave en el colectivo de enfermería.

Según la tabla 3: Los resultados del análisis correlacional entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en la muestra de personal de enfermería sugieren la presencia de una relación inversa moderada ($r_s = -0.429$) y estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre estas variables.

Específicamente, se halló que la gran mayoría de los participantes (83%) que informó tener altos niveles de estrés laboral, presentó niveles medios en el uso de estrategias conductuales y cognitivas para manejar dicho estrés. Asimismo, una pequeña parte de la muestra (12%) declaró tener tanto altos niveles de estrés como un uso frecuente de estrategias de afrontamiento.

Estos resultados brindan evidencia de que el estrés asociado al trabajo de enfermería tiene un efecto negativo en la tendencia de los enfermeros a implementar pensamientos o conductas que les ayuden a sobrellevar las situaciones difíciles que experimentan. Es decir, a mayor estrés laboral, menor es el uso de estrategias de afrontamiento efectivas.

Si bien un grupo minoritario logra usar estrategias de afrontamiento aun cuando sus niveles de estrés son elevados, la mayoría parece tener dificultades en hacerlo o no logra un afrontamiento efectivo. Por ello, estos hallazgos resaltan la necesidad de que las instituciones de salud implementen programas dirigidos tanto a prevenir y reducir el estrés laboral, como a proveer al personal de enfermería de herramientas cognitivas y conductuales para afrontar sus demandas estresantes.

Según la tabla 4: Los resultados del análisis correlacional entre la dimensión física y las estrategias de afrontamiento en la muestra de enfermería evidencian la presencia de una asociación inversa débil ($r_s = -0.349$) pero estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre estas dos variables.

Específicamente, se observa que la mayoría de participantes (52%) que informó tener un nivel alto de dimensión física, presentando por tanto una buena condición física, también registró un nivel bajo en la aplicación de estrategias conductuales y cognitivas para manejar situaciones estresantes. En comparación, sólo el 1% de

quienes tenían una alta dimensión física declaró utilizar frecuentemente estrategias de este tipo.

Estos hallazgos sugieren que el personal de enfermería con mejor forma física tiende a depender menos del uso intencional de pensamientos o conductas de afrontamiento para sobrellevar las exigencias de su trabajo. Parecería que su adecuado estado físico se asocia por sí mismo a un afrontamiento más efectivo al estrés, requiriendo un menor esfuerzo extra en aplicar este tipo de estrategias.

No obstante, la naturaleza correlacional del estudio no permite establecer relaciones causales, estos resultados refuerzan la importancia que tiene cuidar la salud física de los enfermeros más allá del bienestar, dado su posible efecto facilitador en la resiliencia frente al estrés ocupacional propio de su profesión.

Según la tabla 5: La investigación estudió la relación entre la dimensión psicológica y las estrategias de afrontamiento en 100 enfermeros de un centro de salud de Trujillo en el 2023.

Se midió el nivel de la dimensión psicológica categorizándola en baja, media y alta. También se midieron las estrategias de afrontamiento en tres niveles. Luego se calculó el coeficiente de correlación de Spearman entre ambas variables.

Se encontró una correlación negativa moderada ($r_s = -0.425$) estadísticamente significativa ($p = 0.019$) entre la dimensión psicológica y las estrategias de afrontamiento. Esto indica que, a mayor afectación de la dimensión psicológica de los enfermeros, tienden a presentar menores estrategias de afrontamiento.

Específicamente, el 40% de los enfermeros presentó un nivel alto de dimensión psicológica junto con un nivel medio de estrategias de afrontamiento. En contraste, sólo el 2% mostró niveles altos en ambas variables.

En conclusión, el estudio encontró que, en esta muestra de enfermeros, a mayor desgaste psicológico se asocia una menor capacidad para afrontar situaciones estresantes. Este hallazgo resalta la necesidad de intervenir para mejorar el bienestar psicológico y las habilidades de coping del personal de enfermería.

Los autores Díaz y Gaviria estudiaron el estrés laboral del personal de enfermería y su relación con el desempeño profesional en el hospital Tarapoto II-2 y

encontraron que ocurre mayor estrés laboral en los servicios de emergencia donde se identificaron determinadas situaciones o factores estresantes. El 11,7% de las enfermeras en ejercicio y los estresores psicológicos más relacionados con el desempeño profesional también fueron identificados en el 28,3% de la población del estudio.

Estos resultados son consistentes con los resultados de un estudio de profesionales de la salud realizado por Cirami et al. (2020), donde no encontraron correlación entre las dimensiones psicológicas y las estrategias de afrontamiento; aunque los resultados de este estudio concuerdan con el de Abrijo (2021) los resultados difirieron en que este último no encontró una relación significativa entre las dimensiones psicológicas y las estrategias de afrontamiento.

En la tabla 6. Se encontró una correlación negativa moderada (Spearman $r_s = -0.436$) estadísticamente significativa ($p = 0.010$) entre una menor dimensión social y menor capacidad de afrontamiento. Específicamente, el 51% de los enfermeros presentó una dimensión social baja. De estos, el 38% mostró un nivel medio de estrategias de afrontamiento, mientras que el 10% presentó un nivel alto. Por otro lado, sólo el 1% de los enfermeros evidenció niveles altos tanto en dimensión social como en estrategias de afrontamiento.

Teóricamente, (Lazarus y Folkman, 1986). argumentó que, si una persona siente que no tiene los recursos necesarios para hacer frente a las demandas laborales, experimentará estrés laboral, mientras que, si una persona se siente inadecuada y carente de recursos, experimentará rechazo mental ante las exigencias laborales. Cabe mencionar que la mayor parte de los evaluados expresaron un nivel normal de estrés laboral social y utilizaron esta estrategia según la situación.

Rondoy examinó el nivel de estrés laboral y las estrategias de afrontamiento de las enfermeras de urgencias y encontró que el 57,14% de las enfermeras tenía estrés laboral moderado, 75 el 48,57% de las enfermeras tenía estrés laboral moderado en la dimensión física y el 60% de las enfermeras tenía estrés laboral moderado. en la dimensión física hay una presión de trabajo promedio. El 57,14% de las

personas tiene presión laboral media en la dimensión psicológica y social; Muy similar a los resultados de este estudio, el 83,3% de la presión laboral se da en la dimensión física, el 36,7% en la dimensión psicológica y el 50% en la dimensión social.

Yuquilema estudió el estrés ocupacional y los mecanismos de afrontamiento entre los trabajadores de la salud del área quirúrgica del Hospital IESS Riobamaba y encontró que los estresores relacionados con los usuarios eran: exposición al dolor y a la muerte, conflictos con pacientes o familiares, afrontar situaciones muchas veces graves, sobrecarga, y conflictos con el jefe, falta de experiencia laboral, esfuerzo no remunerado, tipo de contrato con la agencia, turnos nocturnos y festivos; Al igual que los resultados de este estudio, el estudio determinó que la mayoría de los profesionales experimentan estrés y que la principal fuente de estrés es psicológica.

Los autores Díaz y Gaviria estudiaron el estrés laboral del personal de enfermería y su relación con el desempeño profesional en el hospital Tarapoto II-2 y encontraron que ocurre mayor estrés laboral en los servicios de emergencia donde se identificaron determinadas situaciones o factores estresantes. El 11,7% de las enfermeras en ejercicio y los estresores psicológicos más relacionados con el desempeño profesional también fueron identificados en el 28,3% de la población del estudio. En este estudio se identificó que el 78,3% del personal de enfermería del Hospital Regional de Moquegua estaba estresado, de los cuales el 83,3% tenía dimensiones físicas, el 36,7% dimensiones psicológicas y el 50% dimensiones sociales. Los resultados de las investigaciones sobre la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en el campo de la enfermería muestran que diferentes dimensiones del estrés laboral se correlacionan negativamente con las estrategias de afrontamiento utilizadas. Esto significa que un menor estrés físico, psicológico o social en el trabajo se asocia con un mayor uso de estrategias de afrontamiento en este grupo ocupacional.

Los resultados de Troncos (2022) son similares a los datos obtenidos en el estudio y muestran que el estrés laboral está relacionado con el uso de estrategias de

afrontamiento, con un valor de correlación de 0,627 y una relación estadística de 0,000.

En contraste, los resultados de Mendoza y Pant (2020); difieren de los resultados del estudio, presentando resultados que muestran un valor de p igual a 0,140, lo que indica que no existe relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento.

Estos resultados sugieren que las enfermeras que enfrentan presión laboral han establecido exitosamente mecanismos de apoyo para equilibrar la presión y la carga de las actividades laborales; sabe encontrar formas de ayudar a resolver diferentes situaciones personales y entornos laborales; y como un resultado, hay mejoras significativas en las relaciones interpersonales que son importantes para una atención eficaz al paciente; son diferencias; además, necesita el apoyo de familiares y amigos; por lo tanto, deben parecer optimistas, evaluar sus oportunidades para avanzar y centrarse en los recursos que los motivan a superar los obstáculos.

VI. CONCLUSIONES

- Primera: Los resultados encontrados fueron que la mayoría de los enfermeros (84%) presentaba un nivel medio de estrés relacionado a su trabajo. Por otro lado, un porcentaje importante (12%) evidenciaba altos niveles de estrés laboral. Solamente un pequeño grupo (4%) mostraba bajos niveles de estrés ocupacional.
- Segunda: El 99% de las estrategias de afrontamiento del personal de enfermería del centro de salud son de nivel alto. Esto indica que la gran mayoría del personal cuenta con muy buenas estrategias para hacer frente al estrés y las demandas de su trabajo, Solo el 1% tiene estrategias de nivel medio. Es un porcentaje muy pequeño con estrategias moderadas.
- Tercera: Se apoyó la hipótesis del coeficiente Rho -0.429 , el cual tiene alta correlación y dos caras Sig.=0.000 en ambos casos menor a 0.05 ($p<0.05$), por lo que se rechazó H_0 y se aceptó H_a , es decir existe relación inversa entre Estrés laboral y estrategias de afrontamiento.
- Cuarta: Se prueba que la suposición de que el coeficiente Rho es -0.349 es una correlación media y en ambos casos la Sig. bilateral=0.000 es menor que 0.05 ($p<0.05$), por lo que se rechaza H_0 y se acepta H_a como, si la relación entre la dimensión tangible y la satisfacción. Existe una correlación inversa de la Dimensión física y estrategias de afrontamiento
- Quinto: Rho coeficiente de Spearman $R_s = -0.425$ y bilateral Sig.=0.013 son menores a 0.05 ($p<0.05$) en ambos casos están justificadas. Por lo tanto, se rechaza H_0 y se acepta H_a , lo cual existe en la dimensión psicológica y estrategias de afrontamiento.
- Sexta: Rho coeficiente de Spearman $R_s = -0.436$ y bilateral Sig.=0.010 son menores a 0.05 ($p<0.05$) en ambos casos están justificadas. Por lo tanto, se rechaza H_0 y se acepta H_a , lo cual existe en la dimensión psicológica y estrategias de afrontamiento.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se aconseja al responsable del departamento de enfermería de la institución que organice sabiamente el tiempo de trabajo para evitar conflicto con exigencia y responsabilidad ajenas al trabajo. El horario de turnos debe ser estable y predecible.
2. Permitir que los empleados participen en decisiones o acciones que afecten su trabajo.
3. Asegúrese de que las tareas se ajusten a las capacidades y recursos del personal y permita tiempo de recuperación para tareas físicas o mentales particularmente exigentes.
4. Organizar las tareas de tal forma que sean significativas, estimulantes, proporcionen satisfacción y oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos.
5. Aclare las funciones y responsabilidades laborales de cada enfermero.
6. Brindar oportunidades para la interacción social, incluidas oportunidades de apoyo social, emocional y asistencia mutua entre colegas.

REFERENCIAS:

Bentacourt, M., Domínguez, W., Peláez, B., Herrera, M. (2020) Estrés laboral en el personal de enfermería del área de UCI durante la pandemia de COVID-19. *Revista Científica de la Universidad Estatal del Sur de Manabí*, 4(3), 41-50. Disponible en: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unsumciencias/article/view/308>

Coffré, JA y Aguirre, PD (2020). Sentimientos, estrés y estrategias de adaptación de enfermeros ante Covid-19 en Guayaquil. *Investigación y educación en Enfermería* , 38 (3).

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/download/344388/20804128?inline=1>

García, P. G., Martínez, A. A. J., García, L. H., Castillo, G. N. G., Fajardo, L. E. C., & Zúñiga, R. A. A. (2020). Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. *Revista de salud pública*, 65-73. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332>

Huallpa Quispe, M. I., & Ortiz Mamani, L. D. (2019). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el profesional de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Honorio Delgado y Clínica San Juan De Dios, Arequipa-2019. <https://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10970>

Laime Pampa, P. M. (2021). Estrategia de afrontamiento del estrés y desempeño laboral en enfermeras de un hospital del MINSA, 2021. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69746>

Linares La Rosa, T. X., & Valladares Abrijo, D. C. (2021). Programa de intervención en enfermeros del hospital regional de huacho que presentan ansiedad y estrés en el contexto COVID 19–2021. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4484>

Maldonado ML, Flores BV. Niveles de estrés y Estrategias de afrontamiento en el personal de Enfermería del Hospital Básico General Plaza Cuenca, [Internet]; Tesis para la obtención de título de psicólogas Organizacionales. Universidad de Azuay; 2017 [citado el 28 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7496/1/13392.pdf>

Mendoza Mendoza, M. E., & Panta Puertas, J. A. (2021). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento utilizados por los profesionales de enfermería de dos centros de salud de la ciudad de Cajamarca-2020. <http://65.111.187.205/bitstream/handle/UPAGU/1665/MENDOZA%2C%20M.%20y%20PANTA.%20P.%20%282020%29%20-%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mert S, Sayilan A, Baydemir C. Nurse Stress Scale (NSS): Reliability and validity of the Turkish version. *Perspectives in Psychiatric Care* [revista en Internet] 2020 [acceso 29 de octubre de 2021]; 2020: 1-12. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ppc.12606>

Morán M, & Gil M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (19), 11-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>

Novaes NE, Xavier AS, Araujo TM. Factors associated with occupational stress among nursing professionals in health services of medium complexity. [Internet]; 2020; [citado el 28 de marzo del 2021].; 73(supl 1): 1 – 9. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reben/a/zWRFNNmq8rWtWdXNSr4Q5nh/?format=pdf&lang=en>

Organización Panamericana de Salud. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. [Internet]; 2016 [citado el 28 de marzo del 2021]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

Organización Internacional del Trabajo. Estrés Laboral. [Internet]; 2016 [citado el 28 de marzo del 2021]. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf.

Organización Mundial de la Salud (2016). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo https://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_466549/lang--es/index.htm

Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (2021). Actualización Epidemiológica: Enfermedad por coronavirus (COVID-19), Washington, D.C.: <https://www.paho.org/en/documents/paho-daily-Covid-19-update-30-july-2021>

Redacción Médica. Covid : el miedo a segunda ola agrava la “arrollada” salud mental enfermera [sede Web]. Madrid-España: Sanitaria 2000; 2020 [acceso 29 de octubre de 2021]. [Internet]. Available from: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/enfermeria/covid-19-segunda-ola-salud-mental-enfermera-8769>

Sarsosa PK, Charria OV. Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Revista Universidad y Salud*. [Internet]; 2018; [citado el 28 de marzo del 2021]. 20(1): 44- 52. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n1/0124-7107-reus-20-01-00044.pdf>

Sevillano Andrade, D. E. (2021). *Estrés relacionado con Covid-19 que repercute en la calidad de atención de enfermería, hospital general IESS Ibarra, Ibarra 2021* (Bachelor's thesis). <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11251>

Tapia Hernández, T., del Rosario Ávalos-García, M., César-Vargas, R., Franco-Alcántar, R. A., Gómez-Alonso, A. C., & Rodríguez-Orozco, A. (2009). Burnout's syndrome in nurses at a regional hospital. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 17(1), 31-38. <https://www.medigrafix.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2009/eim091f.pdf>

Vargas Ortega, R. A., & Vargas Verástegui, D. A. (2021). Estrés y nivel de afrontamiento de las internas (os) de enfermería ante la pandemia por Covid-19. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2992211>

Villagaray, V. (2019). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos pediátricos de un hospital nacional de Ayacucho, 2019. [Tesis de especialidad, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2702/Vilma_Trabajo_Academico_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vinueza-Veloz, A. F., Aldaz-Pachacama, N. R., Mera-Segovia, C. M., Pino-Vaca, D. P., Tapia-Veloz, E. C., & Vinueza-Veloz, M. F. (2020). Síndrome de Burnout en médicos/as y enfermeros/as ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/708>

ANEXOS

Anexo N°1: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Sub Indicador	Escala de medición
Estrés laboral	Se define a la reacción que tiene un individuo frente a una exigencia o presión laboral que no se encuentra en la capacidad de enfrentar la situación (OMS)	Se refiere a la excesiva demanda laboral que supera la capacidad del individuo generando una saturación física o mental que puede tener consecuencias en la salud.	Factores Físicos	Con estrés Físico (21-42)	Con Estrés (50 - 102) Sin Estrés (0-49)	Ordinal
				Sin estrés Físico (0-20)		
			Factores Psicológicos	Con estrés Psicológico (20-39)		
				Sin estrés Psicológico (0-19)		
			Factores sociales	Con estrés Social (20-39)		
				Sin estrés Social (0-10)		

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Sub indicador	Escala de medición
Estrategias de Afrontamiento	Es el conjunto de acciones que tienen el fin de controlar las situaciones adversas . (Lazarus & Folkman 1984)	Es el conjunto de actividades conductuales y cognitivas que se usan para hacer frente a sucesos estresores	Enfocados al problema	Estrategias utilizadas (31 - 40)	Estrategias utilizadas (91 - 120) Estrategias a veces utilizadas (61 – 90) Estrategias no utilizadas (30 – 60)	Ordinal
				Estrategias a veces utilizadas (21 - 30)		
				Estrategias utilizadas no utilizadas (20 - 10)		
			Enfocados a la emoción	Estrategias utilizadas (31 - 40)		
				Estrategias a veces utilizadas (21 - 30)		
				Estrategias utilizadas no utilizadas (20 - 10)		
			Enfocado en la evitación	Estrategias utilizadas (31 - 40)		
				Estrategias a veces utilizadas (21 - 30)		
				Estrategias utilizadas no utilizadas (20 - 10)		

ANEXO N°: 2

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO ESCUELA DE POSTGRADO

Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL

Ocampo, 2017, adaptado y validado por Zavaleta y Mejía (2023)

INSTRUCCIONES: El propósito del presente cuestionario es identificar el nivel de desempeño laboral en el personal de salud. La información brindada es confidencial y anónima. A continuación, se presentan 30 afirmaciones en una escala de 0 a 3 puntos que expresan la intensidad de nunca, a veces, a menudo y siempre. Para cada una de estas afirmaciones, indique el grado en el que usted piensa que es cierto, en su caso, marque con un aspa ("X") solo una de las respuestas.

Escala	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
Valorización	0	1	2	3

ITEMS	Nunca	Alguna Vez	Frecuent e-mente	Muy frecuente- mente
	0	1	2	3
DIMENSIÓN FÍSICO: CARGA DE TRABAJO				
1. No tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros (enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería) del servicio.				
2. Pasar temporalmente a otros servicios por falta de personal				
3. Realzar demasiadas tareas que no son de enfermería				

4.No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente				
5.No tener tiempo suficiente para realizar todas mis tareas de enfermería.				
6.Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio				
DIMENSIÓN PSICOLÓGICO: MUERTE Y SUFRIMIENTO				
7.Realización de cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes				
8.Escuchar o hablar con el paciente sobre su muerte cercana.				
9.La muerte de un paciente				
10.Muerte de un paciente con quien he llegado a tener una relación estrecha				
11.Ver a un paciente sufrir.				
PREPARACIÓN INSUFICIENTE				
12.Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente				
13.Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente.				
14.No disponer de una contestación satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente				
15.Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente al paciente.				
16.No saber que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado clínico y tratamiento.				

17.No saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado				
FALTA DO APOYO				
18.Interrupciones frecuentes en la realización de sus tareas				
19.No tener ocasión para expresar a otros				
20.Sentirse impotente en el caso de un paciente que no mejora.				
21.Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.				
22.Recibir información Insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.				
23.Tomar una decisión sobre un paciente cuando el medico no está disponible.				
DIMENSIÓN SOCIAL: PROBLEMAS CON LOS MÉDICOS				
24. Recibir críticas de un médico.				
25. Problemas con uno u varios médicos.				
26. El médico no está presente cuando un paciente se está muriendo.				
27. El médico no está presente en una urgencia médica.				
PROBLEMAS CON OTROS MIEMBROS DEL EQUIPO DE ENFERMERÍA				
28. Problemas con un supervisor.				
29.No tener ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros				
30. Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de otros servicios.				

Categorización de la medición de variable Estrés laboral

CRITERIOS	Estrés laboral
BAJO	24-55
MEDIO	56-87
ALTO	88-120

FISICO (6 ítems)	Psicológico (10 ítems)	Social (20 ítems)
[1-10] Bajo	[1-17] Bajo	[1-33] Bajo
<10-20] Medio	<17-34] Medio	<33-66] Medio
<20-30] Alto	<34-50] Alto	<66-100] Alto

Anexo N°3:

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSTGRADO

Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

CUESTIONARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO-COPE

Carver, 1997, adaptado y validado por Zavaleta y Mejía (2023)

INSTRUCCIONES: El propósito del presente cuestionario es identificar el nivel de desempeño laboral en el personal de salud. La información brindada es confidencial y anónima. A continuación, se presentan 30 afirmaciones en una escala de 0 a 3 puntos que expresan la intensidad de nunca, a veces, a menudo y siempre. Para cada una de estas afirmaciones, indique el grado en el que usted piensa que es cierto, en su caso, marque con un aspa ("X") solo una de las respuestas.

Escala	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
Valorización	0	1	2	3

N°	Afirmaciones	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
		0	1	2	3
1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia				
2	Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente				
3	Me altero y dejo que mis emociones afloren.				
4	Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.				
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello.				
6	Me digo a mí mismo "esto no es real"				

7	Me rio de la situación				
8	Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo				
9	Sueño despierto con cosas diferentes a esta				
10	Busco la ayuda de Dios				
11	Elaboro un plan de acción				
12	Acepto que esto ha pasado y que se puede cambiar				
13	Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares				
14	Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivos				
15	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
16	Me centro en hacer frente a este problema y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado				
17	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello				
18	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente				
19	Intento firmemente evitar que otras cosas interfieren con mis esfuerzos por hacer frente a esto				
20	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron				
21	Siento mucho malestar emocional y termino por expresar este malestar				
22	Llevo a cabo una acción directa en torno el problema				
23	Intento encontrar alivio en la religión				
24	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo				
25	Hago bromas de la situación				
26	Reduzco la cantidad				

	de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.				
27	Hablo con alguien de cómo me siento				
28	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
29	Aprendo a vivir con ello				
30	Actúo como si nunca hubiera sucedido				

CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO

Escala	Variable afrentamiento del estrés		Dimensiones					
			Centrado en el problema		Centrado en la emoción		Centrado en la evitación	
	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max
Bajo	0	30	0	10	0	10	0	10
medio	31	60	11	20	11	20	11	20
Alto	61	90	21	30	21	30	21	30

Anexo N°4: Piloto Estrés laboral del área de enfermería de un centro de salud
2-II Trujillo 2023

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	30	100,0
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.			

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,910	48

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	121,47	212,051	-,069	,913
VAR00002	123,63	220,999	-,394	,920
VAR00003	122,37	205,068	,300	,909
VAR00004	121,67	192,851	,835	,902
VAR00005	122,17	200,902	,391	,908
VAR00006	122,03	195,344	,534	,906
VAR00007	121,83	194,213	,645	,904
VAR00008	122,50	201,707	,412	,908
VAR00009	122,27	191,857	,513	,907
VAR00010	121,70	194,355	,786	,903
VAR00011	121,27	198,478	,555	,906
VAR00012	121,30	199,803	,530	,906
VAR00013	122,07	196,892	,494	,907
VAR00014	122,10	193,610	,572	,905
VAR00015	121,87	206,395	,183	,911
VAR00016	123,07	215,099	-,201	,916
VAR00017	121,87	199,568	,463	,907

VAR00018	122,40	201,559	,498	,907
VAR00019	122,87	202,947	,317	,909
VAR00020	122,47	203,637	,250	,910
VAR00021	121,77	194,875	,642	,904
VAR00022	121,47	193,637	,704	,904
VAR00023	122,03	195,413	,606	,905
VAR00024	121,60	194,317	,686	,904
VAR00025	122,03	197,964	,635	,905
VAR00026	122,17	195,523	,741	,904
VAR00027	121,37	202,171	,367	,908
VAR00028	122,23	194,806	,546	,906
VAR00029	122,00	202,621	,270	,910
VAR00030	121,57	200,875	,472	,907
VAR00031	121,80	198,303	,511	,906
VAR00032	121,33	194,092	,729	,903
VAR00033	121,73	194,616	,581	,905
VAR00034	122,10	196,024	,603	,905

Anexo N°5: Piloto estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	30	100,0
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.			

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,948	48

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	174,57	497,357	-,072	,949
VAR00002	176,73	512,409	-,426	,952
VAR00003	175,47	484,809	,361	,947
VAR00004	174,77	468,599	,802	,945
VAR00005	175,27	480,409	,387	,947
VAR00006	175,13	468,326	,614	,946
VAR00007	174,93	471,789	,593	,946
VAR00008	175,60	482,662	,374	,947

VAR0000 9	175,37	462,516	,589	,946
VAR0001 0	174,80	469,476	,799	,945
VAR0001 1	174,37	475,757	,575	,946
VAR0001 2	174,40	476,662	,587	,946
VAR0001 3	175,17	476,420	,437	,947
VAR0001 4	175,20	465,614	,649	,946
VAR0001 5	174,97	491,413	,106	,949
VAR0001 6	176,17	504,695	-,277	,951
VAR0001 7	174,97	479,068	,438	,947
VAR0001 8	175,50	480,879	,506	,947
VAR0001 9	175,97	487,551	,204	,948
VAR0002 0	175,57	482,392	,304	,948
VAR0002 1	174,87	469,292	,683	,946
VAR0002 2	174,57	470,116	,669	,946
VAR0002 3	175,13	473,430	,560	,946
VAR0002 4	174,70	469,803	,689	,945
VAR0002 5	175,13	474,671	,664	,946
VAR0002 6	175,27	473,099	,696	,946
VAR0002 7	174,47	479,706	,438	,947
VAR0002 8	175,33	475,471	,438	,947
VAR0002 9	175,10	477,679	,396	,947

VAR0003 0	174,67	479,126	,503	,947
VAR0003 1	174,90	479,059	,432	,947
VAR0003 2	174,43	468,944	,747	,945
VAR0003 3	174,83	469,109	,616	,946
VAR0003 4	175,20	474,372	,554	,946
VAR0003 5	175,10	474,300	,640	,946
VAR0003 6	175,03	460,861	,784	,945
VAR0003 7	175,10	470,645	,755	,945
VAR0003 8	174,73	466,340	,730	,945
VAR0003 9	175,13	472,878	,637	,946
VAR0004 0	175,07	477,030	,528	,946
VAR0004 1	174,90	470,231	,677	,946
VAR0004 2	175,40	476,455	,525	,946
VAR0004 3	175,30	472,838	,466	,947
VAR0004 4	175,20	477,062	,538	,946
VAR0004 5	174,83	467,661	,744	,945
VAR0004 6	174,83	472,351	,584	,946
VAR0004 7	174,47	472,602	,685	,946
VAR0004 8	175,00	456,414	,695	,945

Anexo N°6: CARTA DE CONSENTIMIENTO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de Investigación que lleva como título Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del área de enfermería de un centro de salud 2-II Trujillo 2023. Desarrollado por la estudiante Zavaleta López Flor Edita de la maestría Gestión en los servicios de la salud.

La participación ara este estudio es completamente voluntaria y confidencial. La información que usted nos pueda brindar, será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, estará protegida. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 20 minutos y consiste en dos cuestionarios, cuyo objetivo es determinar el nivel de satisfacción y condiciones de trabajo.

DECLARACION:

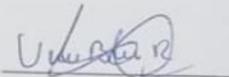
Declaro mediante este documento que eh sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informo del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito el procedimiento y me fueron aclaradas todas mis dudas, proporcionándome el tiempo suficiente para ello. En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación de este estudio.

URSULA BONIFACIO RONCAL

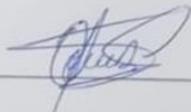
Nombre y apellidos del participante

44242364

DNI



Firma



Firma de la investigadora

Zavaleta López Flor

DNI: 43188544

Anexo N°7: Base de datos de las variables

Variable: Estrés laboral

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	4	5	2	3	3	2	2	3	5	3	2	3	3	2	4	2	4	3	3	1
2	5	4	5	3	4	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	5	4	2	5
3	5	4	5	3	5	2	3	5	3	4	3	2	2	2	2	2	4	5	5	3
4	4	3	5	3	5	4	3	4	2	3	3	2	1	5	2	2	5	3	3	1
5	3	3	4	3	4	4	3	3	2	5	2	1	1	3	3	1	4	2	2	2
6	3	3	5	4	4	5	5	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3
7	4	4	5	4	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	4	1	3	5	5	2
8	3	3	5	5	3	3	3	4	2	3	1	1	4	2	3	2	3	3	3	1
9	2	3	5	3	3	3	3	5	3	1	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2
10	2	3	5	3	4	2	3	3	2	1	3	1	2	2	3	2	4	4	3	3
11	3	3	4	3	4	2	4	5	3	3	2	1	3	3	3	2	5	3	2	1
12	3	4	5	3	4	2	4	2	2	1	2	2	1	1	5	1	4	3	5	1
13	3	5	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	1	2	4	2	5	4	2	2
14	5	4	5	2	2	3	2	2	5	2	1	3	2	1	2	3	3	4	4	3
15	4	3	5	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	4	3	5	3	4	1
16	5	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	4	5	3	1
17	3	4	5	3	4	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	5	2
18	3	5	4	2	4	4	3	3	2	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4
19	2	4	4	2	3	5	3	2	3	2	5	2	5	1	4	1	3	3	2	3
20	2	4	4	3	3	5	2	3	3	2	1	1	3	1	3	1	5	4	2	1
21	5	5	5	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	4	5	2	2
22	3	3	5	3	4	3	2	4	5	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	1
23	3	3	4	4	5	3	2	2	4	1	2	3	2	3	3	3	2	5	3	3

24	5	3	4	3	4	3	3	3	5	1	2	2	2	2	5	2	4	3	3	2
25	3	5	4	3	2	3	3	3	5	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3
26	4	3	4	3	2	3	3	3	5	2	2	2	1	2	2	1	4	3	5	2
27	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	5	2	3	2	1	2	3	2
28	3	4	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	4	3	2	2	1	3	4	1
29	3	5	3	2	3	2	2	4	4	1	1	2	3	2	4	3	4	2	2	3
30	5	4	4	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	5	2	3	3	4	5
31	3	4	4	3	2	3	2	4	4	2	2	1	3	1	5	1	1	3	4	3
32	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
33	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	2	1
34	5	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	1	2	1	2	4	4	3	2
35	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	1	4	2	3	2	3	3	4	1	5
36	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	2	1	2	4	3	4	3	4	3	4
37	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	4	2	2	4	4	3	2	3
38	3	3	4	3	4	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	4	4	3	3
39	3	4	4	4	4	3	2	3	4	1	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2
40	3	3	4	3	2	3	4	5	4	1	1	2	3	3	2	2	3	3	1	1
41	5	3	3	4	2	3	3	3	5	2	3	2	2	1	3	3	4	3	3	1
42	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	1	1	3	3	4	4	1	1
43	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	1	2	2	3	4	3	3
44	3	3	4	4	3	5	3	2	4	2	2	2	3	2	2	1	3	3	1	2
45	3	3	3	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	2	3	1	4	3	2	2
46	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	1	4	4	3	3
47	5	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	5	3	2
48	4	3	5	3	3	3	2	3	5	3	2	2	5	3	3	4	2	3	1	3
49	3	3	4	3	4	3	1	2	4	3	2	1	3	2	2	2	4	3	2	5
50	3	4	4	4	4	3	1	2	3	1	3	1	4	2	3	3	4	3	3	2
51	3	4	3	4	3	2	1	3	3	1	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2
52	3	4	3	4	3	2	2	5	3	3	2	3	2	2	4	3	3	5	2	3

53	3	4	4	3	4	2	2	4	3	1	3	1	3	1	2	5	3	4	2	1	
54	3	4	4	3	4	5	2	3	2	1	3	2	4	2	3	3	4	5	2	2	
55	3	4	4	3	3	3	3	5	2	1	2	4	3	3	1	2	3	4	2	1	
56	4	3	3	4	3	3	3	3	1	2	2	3	1	3	2	5	4	3	3	3	
57	5	3	3	4	3	3	2	4	3	1	3	2	2	2	3	1	3	2	1	3	
58	3	5	3	2	2	5	2	3	3	2	5	3	2	2	2	2	4	3	3	2	
59	3	3	3	3	2	4	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	5	2	5
60	3	3	3	3	4	4	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	
61	3	3	5	5	3	2	2	3	1	2	1	1	4	2	3	3	4	2	2	2	
62	2	3	4	5	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	2	2	4	3	3	3	
63	2	3	5	3	3	3	3	4	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	5	3	
64	3	5	4	3	3	2	3	3	4	1	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	
65	3	4	3	3	4	2	2	5	4	3	2	1	3	4	2	3	4	4	3	2	
66	3	4	3	3	4	3	1	4	5	1	4	1	1	2	3	2	4	3	4	1	
67	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	2	
68	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	
69	3	4	3	4	2	4	3	3	3	1	3	2	4	3	2	1	4	2	3	4	
70	4	3	3	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	1	4	3	1	2	
71	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	5	1	3	2	3	2	3	3	1	3	
72	4	3	3	2	4	4	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	
73	3	3	5	3	3	3	3	5	4	3	2	3	2	2	4	3	3	5	1	2	
74	4	4	4	3	3	2	3	2	5	2	2	1	2	3	4	2	4	4	3	3	
75	4	4	5	4	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	
76	3	4	5	4	4	3	3	3	2	3	3	3	1	4	3	2	5	3	3	1	
77	4	5	3	5	4	5	4	4	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	
78	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	1	2	1	3	3	5	1	
79	4	4	3	3	5	3	3	4	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	1	
80	4	3	3	3	4	2	3	5	2	3	1	2	3	4	2	2	4	5	5	2	
81	3	4	5	5	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	1	

82	3	4	4	5	3	3	2	2	1	3	1	4	2	2	2	2	5	3	1	3
83	4	3	4	4	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	1
84	5	3	4	4	5	3	2	5	3	1	3	3	1	1	1	1	3	4	3	2
85	3	3	3	4	4	4	5	2	1	3	3	2	2	1	2	2	3	4	3	3
86	3	4	3	4	4	2	4	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3
87	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2
88	4	3	2	5	3	5	3	3	2	5	3	1	2	3	3	2	4	4	2	2
89	4	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	1	2	4	2	3	4	5	1	3
90	3	3	4	3	3	5	3	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	4	5	2
91	2	3	4	3	4	3	2	3	3	2	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3
92	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	1	2	3	2	3	1	3	1	2	3
93	5	3	3	5	4	4	3	2	4	1	3	3	2	2	2	1	2	4	3	2
94	4	4	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	1	1	1	2	2	4	3	2
95	4	3	3	4	3	2	3	3	1	2	2	4	2	1	2	3	3	4	2	1
96	3	3	3	5	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1
97	3	4	4	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	1	3	3	3	3	1	2
98	5	3	5	3	4	2	3	3	2	5	3	3	1	3	2	2	4	1	3	2
99	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3
100	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	1	1	2	1	2	4	4	2	4	2

Anexo N°8: Base de datos de las variables

Variable: Estrategias de afrontamiento

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
1	5	3	3	2	4	1	5	3	4	3	2	1	5	4	1	5	5	4	2	1	5	4
2	4	2	2	3	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4
3	3	2	2	2	4	1	4	3	2	3	2	1	4	3	4	4	4	5	2	1	4	3
4	5	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	5	5	4	4	3	4	3
5	3	3	1	5	3	2	4	2	1	3	2	3	3	4	2	5	4	4	2	3	3	4
6	3	4	1	2	3	3	5	4	2	3	2	1	5	5	1	4	5	5	2	1	5	5
7	5	2	3	1	2	1	4	3	3	4	3	1	5	4	1	4	5	3	3	1	5	4
8	5	3	2	2	2	2	5	4	3	2	3	3	4	3	2	5	5	3	3	3	4	3
9	5	1	2	4	1	1	4	3	2	3	2	1	3	4	3	5	5	4	2	1	3	4
10	3	1	5	4	2	3	2	4	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	1	2	3	4
11	1	2	1	5	2	2	5	3	3	2	2	1	4	3	1	3	4	3	2	1	4	3
12	3	2	1	4	1	2	2	4	2	2	2	1	4	4	1	5	3	4	2	1	4	4
13	5	3	4	4	3	1	3	5	3	2	3	2	5	4	3	4	3	2	3	2	5	4
14	5	2	2	3	1	3	4	3	2	3	2	1	3	3	2	5	4	4	2	1	3	3
15	2	1	2	3	1	4	5	3	2	1	2	1	5	4	2	4	5	3	2	1	5	4
16	4	5	3	1	2	3	3	2	3	2	3	1	4	3	3	5	5	3	3	1	4	3
17	5	1	2	3	2	1	4	3	1	2	4	2	4	3	2	3	5	4	4	2	4	3
18	4	4	1	3	3	2	5	2	1	3	3	1	4	3	4	3	4	5	3	1	4	3
19	5	2	1	4	3	2	4	3	2	2	3	1	3	4	4	4	4	4	3	1	3	4
20	4	2	1	2	3	1	5	3	3	4	2	4	5	4	2	3	5	1	2	4	5	4

21	5	3	3	3	3	1	5	4	4	3	2	2	4	5	1	3	5	4	2	2	4	5
22	3	4	2	4	1	2	5	3	2	3	2	1	5	4	1	4	3	3	2	1	5	4
23	4	4	1	4	4	2	5	3	3	2	1	2	5	3	2	3	5	4	1	2	5	3
24	5	4	3	4	2	1	4	2	2	3	1	2	5	3	2	5	4	2	1	2	5	3
25	2	5	3	3	1	2	3	4	1	3	2	1	5	4	3	5	4	3	2	1	5	4
26	4	5	1	3	2	1	5	3	2	4	3	2	4	3	2	5	3	4	3	2	4	3
27	3	3	2	2	2	2	5	4	3	3	2	3	4	3	1	4	3	4	2	3	4	3
28	2	3	2	5	1	1	4	3	3	2	2	1	4	5	4	4	5	4	2	1	4	5
29	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	4	1	3	5	2	3	1	3	4
30	5	3	2	3	1	1	3	4	3	4	1	3	2	3	2	3	4	5	1	3	2	3
31	5	3	5	3	2	1	5	3	3	2	2	1	5	4	3	5	5	4	2	1	5	4
32	2	4	1	2	2	3	4	3	4	3	2	1	5	2	4	4	5	4	2	1	5	2
33	3	5	2	3	1	2	5	3	2	3	2	2	4	3	1	2	3	1	2	2	4	3
34	3	3	2	3	1	2	5	4	3	3	3	1	4	4	1	4	4	3	3	1	4	4
35	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	1	2	4	4	2	3	4	4	1	2	4	4
36	2	3	3	5	2	2	3	3	2	3	2	1	3	5	3	4	3	3	2	1	3	5
37	5	4	2	4	3	1	4	2	2	3	2	1	3	5	1	4	5	2	2	1	3	5
38	4	5	2	4	3	2	5	4	3	3	2	1	5	3	4	4	3	5	2	1	5	3
39	3	3	1	5	5	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	5	3	3	3	4	3
40	3	5	3	5	3	3	4	2	2	3	2	1	3	3	4	5	4	4	2	1	3	3
41	2	5	1	4	4	3	3	2	1	2	1	1	3	4	2	4	5	4	1	1	3	4
42	4	2	3	3	3	1	4	5	3	3	2	2	4	3	3	4	5	3	2	2	4	3
43	3	3	2	3	2	2	5	3	2	3	2	1	4	4	3	2	5	1	2	1	4	4
44	2	3	2	2	3	1	4	3	4	2	2	2	3	3	1	3	5	5	2	2	3	3
45	4	5	2	4	2	1	4	3	3	2	2	1	4	3	1	4	5	4	2	1	4	3
46	2	5	3	4	3	2	5	3	3	3	1	1	5	4	2	4	4	2	1	1	5	4
47	4	3	3	3	2	1	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3
48	4	5	2	3	1	1	3	2	2	3	4	1	5	3	3	5	5	4	4	1	5	3

49	5	4	2	3	1	3	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	5	1	4	2	4	4
50	3	4	3	3	2	3	5	3	3	2	3	1	5	4	1	4	4	3	3	1	5	4
51	3	3	1	3	3	2	5	2	4	3	3	2	3	3	4	5	4	3	3	2	3	3
52	4	3	4	5	3	2	4	3	3	2	1	1	5	4	2	5	3	4	1	1	5	4
53	4	2	3	4	2	3	4	4	3	2	4	2	4	3	2	5	5	4	4	2	4	3
54	3	3	3	5	2	3	5	4	3	2	3	1	4	5	3	3	4	3	3	1	4	5
55	3	3	4	3	1	1	5	5	4	3	3	2	3	3	3	3	5	2	3	2	3	3
56	5	4	2	3	2	1	4	3	3	2	2	1	4	3	3	4	4	4	2	1	4	3
57	4	5	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	2	5	3	4	3	2	3	3
58	5	4	2	3	2	1	3	4	3	2	2	1	5	4	2	5	4	3	2	1	5	4
59	4	3	1	3	3	1	4	3	4	3	2	1	3	4	1	5	3	4	2	1	3	4
60	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	4	4	2	3	5	2	1	1	4	4
61	3	3	3	5	2	2	4	4	3	3	2	1	4	5	3	5	4	3	2	1	4	5
62	3	4	4	4	2	1	5	4	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3
63	2	4	3	4	1	1	4	5	4	4	2	2	3	4	1	3	3	4	2	2	3	4
64	4	3	5	3	1	2	3	3	4	3	1	1	5	3	2	5	4	5	1	1	5	3
65	4	3	3	3	1	2	5	4	3	3	1	2	5	3	3	4	4	4	1	2	5	3
66	3	2	3	4	1	3	4	4	3	4	2	1	4	4	2	4	3	3	2	1	4	4
67	3	3	2	5	2	3	3	3	4	2	3	2	5	3	1	5	4	5	3	2	5	3
68	5	3	2	5	2	2	4	4	3	3	2	1	5	5	3	3	3	2	2	1	5	5
69	5	4	3	4	3	3	5	3	2	3	2	1	5	3	2	3	5	1	2	1	5	3
70	5	2	3	2	2	1	2	3	2	3	1	1	4	3	3	5	4	3	1	1	4	3
71	4	3	1	3	2	2	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	5	4	2	2	4	4
72	4	3	1	4	3	1	5	4	4	3	1	1	3	3	3	3	4	4	1	1	3	3
73	3	5	2	4	2	1	4	3	4	3	2	1	3	4	3	5	2	4	2	1	3	4
74	5	4	2	4	2	2	3	3	3	2	1	2	4	3	2	4	3	2	1	2	4	3
75	4	4	1	3	2	2	4	4	3	2	1	2	4	3	2	4	3	3	1	2	4	3
76	5	3	3	4	1	1	4	3	4	3	2	1	5	4	4	5	4	3	2	1	5	4

77	4	2	3	1	2	2	5	4	4	3	2	2	3	5	3	4	5	2	2	2	3	5
78	5	3	1	2	3	1	4	4	2	3	1	2	3	5	4	5	4	4	1	2	3	5
79	3	3	2	3	3	2	5	3	3	2	3	2	2	3	2	3	5	2	3	2	2	3
80	2	3	2	4	1	2	4	3	4	2	3	1	3	3	3	5	5	3	3	1	3	3
81	3	2	1	4	2	2	4	3	2	2	3	1	3	4	3	4	5	2	3	1	3	4
82	3	2	4	3	2	1	5	4	3	2	4	2	5	4	3	4	2	1	4	2	5	4
83	2	3	4	3	3	1	4	4	2	3	2	1	3	4	4	5	3	3	2	1	3	4
84	4	4	3	3	2	3	5	3	2	3	3	1	5	2	2	3	5	2	3	1	5	2
85	4	4	3	5	2	3	3	4	3	4	2	3	5	3	3	5	4	1	2	3	5	3
86	3	3	3	5	3	2	4	3	4	3	2	1	3	3	4	4	4	3	2	1	3	3
87	3	2	2	4	1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	5	4	3	4	4
88	2	3	2	3	2	4	4	4	3	3	2	1	3	3	2	5	2	2	2	1	3	3
89	3	2	1	3	1	4	5	4	3	4	1	2	4	3	3	4	5	1	1	2	4	3
90	4	4	1	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	5	1	5	5	4	2	1	3	5
91	2	3	2	4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	5	1	3	5	3	2	4	4	5
92	3	2	1	5	4	2	5	4	3	3	2	2	3	4	1	3	5	2	2	2	3	4
93	3	3	5	5	5	1	5	3	2	4	1	2	5	4	3	5	3	1	1	2	5	4
94	4	3	2	4	2	2	4	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3
95	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	3	4	2	3	4	5	2	1	3	4
96	4	3	2	4	2	1	5	3	4	4	2	2	3	3	1	4	4	5	2	2	3	3
97	3	3	2	4	4	2	3	4	2	3	3	1	5	4	1	5	3	1	3	1	5	4
98	3	4	3	5	2	1	3	3	4	3	2	3	5	4	2	3	3	1	2	3	5	4
99	4	5	4	5	3	1	5	4	3	2	1	2	3	3	2	5	5	3	1	2	3	3
100	3	4	2	4	1	2	4	3	2	3	2	1	5	3	1	4	3	2	2	1	5	3

