



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Estilo de vida y estrés laboral del equipo multidisciplinario en
tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en enfermería**

AUTOR:

Br. Chipana Amaro, Ricardo (0000-0001-6442-8987)

ASESORA:

Mgtr. Blancas Fierro, Lila Herminia (0000-0002-9855-2190)

LÍNEAE INVESTIGACIÓN:

SALUD MENTAL

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria

A mis padres, hermanos y amigos por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor incondicional.

Agradecimiento

Agradecer a Dios por darnos salud y bienestar espiritual, a mi familia y amigos por darme su apoyo incondicional, así mismo al centro de la investigación la Universidad Cesar Vallejo que permite a los alumnos a tomar esa iniciativa en el mundo de la investigación y al hospital municipal los olivos por darme la facilidad de poder realizar mi investigación, a su vez a mi asesora Mg. Lila Herminia Blancas Fierro, por brindarme sus conocimientos para culminar la presentación de mi tesis.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. MARCO TEÓRICO.....	13
III. METODOLOGÍA.....	24
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	24
3.2 Variables y Operacionalización: (ANEXO 1).....	24
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	25
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos (ANEXO 2)	25
3.5 Procedimientos.....	26
3.6 Método de análisis de datos	27
3.7 Aspectos Éticos.....	27
IV. RESULTADOS	28
V. DISCUSIÓN	33
VI. CONCLUSIONES.....	37
VII. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS.....	39
ANEXOS.....	46

Índice de tablas

Tabla 1. Relación del estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del covid-19 hospital municipal los olivos, lima 2021.

Tabla 2. Pruebas de normalidad

Tabla 3. Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida y el estrés laboral.

Índice de figuras

Figura 1. Estilo de vida del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021.

Figura 2. Dimensiones del estilo de vida del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021.

Figura 3. Estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021.

Figura 4. Dimensiones del estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021. Metodología: El tipo de estudio fue descriptivo correlacional de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y estudio básico. Población: estuvo conformado por 50 participantes, elegidos bajo criterios de inclusión y exclusión. Técnicas e Instrumentos: Se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento fue cuestionario de perfil de estilo de vida de Nola Pender y Cuestionario de estrés laboral” diseñado por Maslach. Resultados: Encontrados muestran a nivel general el 48% tiene un estilo de vida no saludable y estrés laboral en cambio el 52% tiene estilo de vida saludable y estrés laboral. La relación de la variable estilo de vida fue de manera inversa y negativa con la variable estrés laboral, el 14 % tiene un estilo de vida saludable y estrés laboral bajo, el 20 % tiene estilo de vida no saludable y un estrés laboral medio, el 38 % tiene un estilo de vida saludable, estrés laboral medio y el 28 % tiene un estilo de vida no saludable y un estrés laboral alto. Según los estilos de vida el 52 % saludable y el 48% no saludable, según las dimensiones: nutrición el 46% no saludable y 54% saludable; ejercicio el 44% no saludable y el 56% saludable; responsabilidad en salud el 40% no saludable y el 60% saludable; manejo de estrés el 42% no saludable y el 58% saludable; soporte interpersonal el 56% no saludable y el 44% saludable; y auto actualización el 52% no saludable y el 48% un nivel saludable. Así mismo, según estrés laboral el 14% tuvo bajo estrés, el 58% medio y el 28% alto y en las dimensiones: desgaste emocional el 18% tiene nivel bajo, el 58% medio, y 24% alto; despersonalización el 22% bajo, el 48% medio y el 30% alto; por último, en realización personal el 20% bajo, el 52% medio y el 28% tiene alto nivel de estrés laboral. Conclusión: Existe relación de manera inversa y negativa entre el estilo de vida y el estrés laboral, al haberse demostrado a través de la prueba de Rho de Spearman con un coeficiente de -0.681 con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.01. Por lo tanto, se aceptó la hipótesis principal y se rechazó la hipótesis nula, lo que quiere, decir cuando hay una relación inversa y negativa indica que a un mejor estilo de vida menor será el índice del estrés laboral.

Palabra clave: Estilo de vida, Estrés laboral, Equipo multidisciplinario.

Abstract

The general objective of this research was to determine the relationship between lifestyle and work stress of the multidisciplinary team in times of COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021. Methodology: The type of study was descriptive correlational with a quantitative approach, non-experimental design, cross section and basic study. Population: it was made up of 50 participants, chosen under inclusion and exclusion criteria. Techniques and Instruments: The survey technique was used and the instrument was the Nola Pender Lifestyle Profile Questionnaire and the Work Stress Questionnaire” designed by Maslach. Results: Found show a general level 48% have an unhealthy lifestyle and work stress, while 52% have a healthy lifestyle and work stress. The relationship of the lifestyle variable was inverse and negative with the work stress variable, 14% have a healthy lifestyle and low work stress, 20% have an unhealthy lifestyle and average work stress, the 38% have a healthy lifestyle, medium work stress and 28% have an unhealthy lifestyle and high work stress. According to the lifestyles 52% healthy and 48% unhealthy, according to the dimensions: nutrition 46% unhealthy and 54% healthy; exercise 44% unhealthy and 56% healthy; health responsibility 40% unhealthy and 60% healthy; stress management 42% unhealthy and 58% healthy; interpersonal support 56% unhealthy and 44% healthy; and self-actualization 52% unhealthy and 48% a healthy level. Likewise, according to work stress, 14% had low stress, 58% medium and 28% high and in the dimensions: emotional exhaustion 18% had a low level, 58% medium, and 24% high; depersonalization low 22%, medium 48% and high 30%; finally, in personal fulfillment, 20% low, 52% medium and 28% have a high level of work stress. Conclusion: There is an inverse and negative relationship between lifestyle and work stress, as it has been demonstrated through the Spearman Rho test with a coefficient of -0.681 with a statistical significance of $p = 0.000$ being less than 0.01 . Therefore, the main hypothesis was accepted and the null hypothesis was rejected, which means that when there is an inverse and negative relationship, it indicates that a better lifestyle will lower the index of work stress.

Keyword: Lifestyle, Work stress, Multidisciplinary team.

I. INTRODUCCIÓN

La aparición del virus Covid-19, se dio a conocer el 31 de diciembre del año 2019 en Wuhan, China, siendo declarado en un par de meses, por la “Organización Mundial de la Salud” (OMS) como pandemia, en la coyuntura actual, habiendo pasado algo más de un año, los términos de estilo de vida y estrés toman más importancia de la habitual, ya que esta pandemia, evidencia un impacto en la salud de los empleados en especial, predominando lo que se refiere a la salud mental, que viene siendo descuidada, con el riesgo de un daño psicológico y social permanente, por ende, se considera un problema para la población de todo el continente, siendo que el contexto actual ha afectado el bienestar físico, intelectual y social de las personas.¹

La Organización Internacional de Trabajo (OIT), según las estadísticas, hallan que el estrés laboral en el continente representa un 60% de los pobladores que se encuentra en edad de laborar, siendo dicha proporción superior en los países subdesarrollados. En Finlandia, un 70% de personas que trabajan sufren de síntomas de estrés, afectando la salud de los equipos multidisciplinarios; en este lugar y en toda Europa, se registran miles de muertes del personal sanitario, igualmente las estadísticas en Reino Unido informan que de cada 10 de los profesionales que laboran en primera línea, 3 de ellos demuestran al año problemas de salud mental, los países potencialmente adelantados, presentan esta realidad, siendo más afectados, Taiwán y Japón.²

Debido a esta pandemia, nunca más, que antes, se ha visto la relevancia de conservar un estilo de vida sano, la falta de prácticas saludables en los trabajadores de los equipos multidisciplinarios de salud, en casos extremos se considera que están entre los factores que conllevan a la muerte, por ello se debe disminuir la susceptibilidad a desarrollar otras enfermedades e infecciones. A sí mismo, se ha encontrado que las enfermedades crónicas predisponen a un mal pronóstico a las personas que se infectan con Covid-19, finalmente, la pandemia evidencia que se requiere el cambio radical del estilo de vida de toda la humanidad, siendo necesario adquirir hábitos más saludables.³

Estudios realizados en Costa Rica, indican que trabajar como sanitario es una amenaza para la salud física y psicológica de las personas, los horarios laborales, los cargos desempeñados y las horas extras, así como las áreas en

los que la persona esté laborando, son factores que podrían aumentar los riesgos de salud, por ende, la labor preventiva de las enfermeras tiene influencia para evitar las situaciones adversas en la salud de los trabajadores y mejorar el estilo de vida.⁴

Por otra parte, en Guatemala el autor de un estudio manifiesta que las personas dejan de lado su alimentación, si bien el fomento de la salud tiene que existir en los diferentes ambientes en los que se desarrolla la vida, como en el sitio donde trabajan. Del mismo modo, mencionar los establecimientos de salud, donde si bien los empleados poseen conocimientos de lo importante que es mantener y practicar los comportamientos saludables, por razones de sobrecarga horaria, se evidencian personas que no aplican dichas conductas en su vida cotidiana.⁵ En América latina hay pocas investigaciones y la mayoría de los trabajos describen de la población en forma general y han sido realizados antes de la pandemia, en México, 75 % de los equipos multidisciplinarios de salud padece de estrés laboral, ubicando al país en el primer lugar a nivel mundial.⁶ Del mismo modo en Colombia; los estilos de vida de los individuos no son saludables, descuidan sus comportamientos de salud, por ende, tienen riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, en 2018, aproximadamente 35 millones de personas fallecieron por estas enfermedades a nivel mundial, siendo actualmente el principal motivo de morbi-mortalidad.⁷ A su vez en Chile, un estudio reveló que los equipos de salud que son expuestos a labores estresantes tienen más posibilidad de sufrir sintomatología mental, como la depresión.⁸

Algunos reportes en Perú, muestran que el síndrome de burnout ha sido relacionado en muchas investigaciones como un efecto elevado del nivel de estrés laboral en el país.⁹ En el “Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen”, se encontró en un tratado menos del 7% de los trabajadores sanitarios muestran un estilo de vida sano y la problemática central se debe a la falta de tiempo, que les impide realizar deporte y demás actividades físicas, así mismo, los equipos multidisciplinarios de sanidad son vulnerables a un conjunto de componentes de peligro causados por conductas poco saludables, dañando de forma directa o indirecta su salud física y mental.¹⁰

Durante la estancia laboral, en el Hospital Municipal de Los Olivos (HMLLO), se ha observado en el equipo multidisciplinario, distintas problemáticas,

actualmente en tiempos de pandemia, la demanda de clientes sobrepasa el aforo del área, que es frecuente en las clínicas de emergencia, además laboran las 24 horas a pesar de que descansan 3 a 4 días con esta situación muchos de los que laboran han tenido que pedir descanso o renunciar por presentar irritabilidad, agotamiento, cansancio, muchas veces los trabajadores de salud adoptan una alimentación rápida en otras no saludable, como comidas chatarras, gaseosas a altas horas de la noche, consideran no tener tiempo para hacer ejercicio, deporte, descansan inadecuadamente antes y después de cada turno, por ello, la gran mayoría se han enfermado y abandonado el servicio, la mayoría son mujeres que cumplen doble función, manteniéndolas en un esfuerzo constante, por ese motivo es necesario investigar esta problemática que afectan en la vida cotidiana.

Por todo lo expuesto, se plantea la pregunta general del estudio ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 HMLO, Lima 2021?; problemas específicos ¿Cuál es el estilo de vida del equipo multidisciplinario?; ¿Cuál es el estilo de vida según sus dimensiones: Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo del estrés, Soporte interpersonal y Auto actualización del equipo multidisciplinario?; ¿Cuál es el nivel de estrés laboral del equipo multidisciplinario?; ¿Cuál es el nivel de estrés laboral según sus dimensiones: Desgaste emocional, Despersonalización y Realización personal del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021?.

Se sustenta teóricamente, el presente estudio tiene como finalidad brindar información y diseñar un marco teórico actualizado sobre estilos de vida y estrés laboral del equipo multidisciplinario, anteriormente se han hecho pocas investigaciones, donde en esas épocas aún no existía la pandemia, entonces, los daños físicos y mentales eran disminuidas a diferencia que en la actualidad el riesgo son muy elevados y peligrosos para la humanidad, más que todo en sector salud, las teorías que acompañan son el “modelo de promoción de la salud de Nola Pender” con el fin del abordaje del estilo de vida, a su vez, al estudiar el estrés en el trabajo se utiliza la teoría de Maslach Schaufeli y Lieter, mencionaron que cuando los requerimientos del entorno superen la adaptabilidad de los sujetos, se producirá estrés laboral.

En cuanto al aspecto práctico se justifica, el estudio del estilo de vida y el estrés laboral porque impacta en la labor de los empleados de sanidad siendo que al determinar la vinculación entre variables, donde se podrá aplicar acciones enfocadas a mejorar la calidad de vida y laboral en los colaboradores, del mismo modo expresar como afecta estas situaciones actuales a esta determinada población, quienes, debido a la naturaleza de sus funciones al encontrarse en primera línea, se encuentran bajo un alto grado de presión.

En lo metodológico, sugiere dos instrumentos validados, el contenido de estas herramientas ha sido verificado por juicio de expertos e internamente ha sido verificada a través de pruebas de confiabilidad, en este sentido, se busca en este estudio de investigación considerar las variables de este estudio, pero enfocadas en distintas poblaciones y otros profesionales de la salud, así también ayudara a tener investigaciones referido a esta situación entre estrés laboral y estilos de vida.

Tal como se menciona en este trabajo se proyecta como hipótesis, si existe relación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021, No existe relación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 HMLO, Lima 2021. Del mismo modo, el objetivo general de este trabajo es, determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021. Del mismo modo se plantea los objetivos específicos: Identificar el estilo de vida del equipo multidisciplinario en tiempos del covid-19; Identificar el estilo de vida según las dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19; Identificar el nivel de estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19; Identificar el nivel de estrés laboral en sus dimensiones: desgaste emocional, despersonalización y realización personal del equipo multidisciplinario en tiempos del covid-19 hospital municipal los olivos, lima 2021.

II. MARCO TEÓRICO

El equipo multidisciplinario de salud es reconocido por la sociedad, por ser la primera línea de defensa ante el coronavirus, el estudio se centra en estilos de vida y el estrés laboral, presentando dos variables, además se desarrolla una revisión donde destacan los trabajos de diversos autores.

De esta manera a nivel internacional se presenta el estudio de Cai, H., et al. El 2020 en Wuhan, el objetivo del estudio fue investigar el impacto psicológico y las estrategias de afrontamiento del personal médico de primera línea en la provincia de Hunan, adyacente a la provincia de Hubei, durante el brote de COVID-19 entre enero y marzo de 2020. Metodología: Estudio descriptivo, diseño transversal, la muestra fue 534 profesionales de la salud de los cuales 248 fueron enfermeras y 233 médicos. Resultado: El 58% tienen alto estrés laboral, las principales razones son: miedo a la infección, en especial el miedo a contagiarlo a los familiares 34%, la muerte de los pacientes, la falta de planes de acción claros y la carencia de equipos de protección eficaces 27%. Conclusión, la sobrecarga laboral solo es significativa en personas con edades por encima de 45 años.¹¹

Kang L, et al. El 2020, en China realizaron un estudio, con la finalidad de identificar los efectos psicológicos en médicos. Metodología: es un estudio correlacional, prospectivo., Resultados: El 53,8% de efectos psicológicos se dieron de moderados a graves; 16,5% de síntomas de depresión, 28,8% de síntomas de ansiedad y 8,1% de estrés moderado y severo. Conclusión: los factores relacionados con elevado efecto psicológico y alta presión laboral, ansiedad y síntomas depresivos fueron género femenino, ser estudiantes, poseer síntomas físicos determinados y mala salud, además que el 35% de la población general sufre de malestar psicológico, con mujeres con un nivel más alto que los hombres, y subgrupos de 18-30 y 60 años.¹²

García J, et al. El 2020, en España. Realizaron una investigación con el objetivo de “analizar el impacto en la salud mental de los profesionales sanitarios que prestan atención a pacientes durante el brote de SARS-CoV-2”. Metodología: Es una evaluación sistemática de enero y mayo del año 2020. Resultados: Se incluyeron un total de 13 estudios, aunque los resultados varían ampliamente,

fueron observados niveles de ansiedad moderados a altos (26,5% -44,6%), depresión (8,1% -25%), preocupación e insomnio (23,6% -38%), además curiosamente, el nivel de estrés laboral inferior a lo estimado (4% -68%). Conclusión. La salud mental del equipo multidisciplinario de sanidad que labora durante la pandemia se ha visto afectada, mostrando niveles de depresión, ansiedad, preocupación e insomnio de moderados a altos, así como un mayor grado de estrés.¹³

Monterrosa A y Dávila R, el año 2020, Colombia, realizaron un estudio con el objetivo “determinar la presencia de síntomas de estrés laboral, ansiedad y miedo al covid-19 en médicos generales”. Metodología: Fue un estudio transversal; Resultado: Fueron 531 médicos con edades medias de 30 años, es así como un 73,3% laboran en un hospital municipal, así mismo que el 1/3 de los encuestados evidenció sufrir de estrés laboral leve y el 6% evidenció sufrir de estrés laboral severo o alto, los que se manifestaron con síntomas de ansiedad en un 72,9% y el 37,1% tuvo síntomas de temor al COVID-19. Conclusiones, se ve que 7 de cada 10 participantes se evidenció síntomas de estrés laboral o ansiedad, mientras que 4 presentan síntomas leves.¹⁴

Martínez F, Azkoul M, Rangel C, Sandia I, et al, el año 2020, Venezuela, realizaron una investigación con el fin de “Evaluar los efectos de la pandemia por COVID – 9 en la salud mental de trabajadores sanitarios del estado Mérida”. Metodología: Estudio observacional, descriptivo y transversal, en el cual fue efectuado la escala de DASS-21 a 150 trabajadores de la salud. Resultados: Entre las personas encuestadas, el 34,7% mostró estrés laboral, el 33,3% mostró ansiedad y el 34,6% evidencio padecer de síntomas de depresión en diversos grados, fue determinado el 42,7% de los enfermeros participaron en servicio de cuidado al enfermo COVID-19, como residentes y enfermeras, las variables emocionales en estudio aumentaron significativamente. Conclusión, debido a la pandemia, la demanda de práctica médica se ha incrementado, dando como resultado una mayor incidencia de ansiedad, estrés y depresión entre los trabajadores de la salud que la enfrentan.¹⁵

Chacón P y Valencia M. El año 2020, México, efectuaron una indagación con el fin “Determinar la frecuencia de estilo de vida en personal sanitario y su

asociación con el Síndrome Metabólica en una unidad médico familiar (UMF)”. Metodología: Estudio descriptivo y transversal, participantes; 119 en las categorías doctores, enfermeras auxiliares, enfermeras, trabajadoras sociales y laboratoristas, que cumplieron criterios de selección. Resultados: Participaron (87.4%) mujeres y (12.6%) hombres, con edad de 39 a 85 años, con una prevalencia de SM (36.97%), presentándose en la categoría de enfermeras auxiliares en (47.22%), seguida de médicos en (39.13%). Conclusiones, no se localizó sociedad entre la existencia de estilos de vida y SM, no obstante, si se mostró que una mala nutrición influye en la existencia de SM.¹⁶

Sanabria P, et al. En 2017, en Colombia, efectuaron un estudio con el objetivo de “Establecer la frecuencia de comportamientos saludables en una muestra de profesionales de la salud y establecer si existe alguna relación entre su nivel de acuerdo con el modelo biomédico y su estilo de vida”. Metodología: Análisis exploratorio, se utilizó el cuestionario de creencias y prácticas de estilo de vida y se seleccionaron como muestra 606 expertos en sanidad voluntariados (500 doctores y 106 sanitarios). Resultado: Se halló 11,5% de los doctores y el 6,73% de las profesionales de enfermería mostraban un estilo de vida saludable, y los principales problemas estaban relacionados con el ejercicio físico y el deporte. Conclusión, una respuesta no es propicia para promover los hábitos de salud del paciente y es más terapéutica que la medicina preventiva.¹⁷

León P, Lora M y Rodríguez G. En 2020, Perú, realizaron un estudio con el objetivo de “Identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería, en tiempos de COVID-19”. Metodología: Estudio descriptivo correlacional, diseño transversal, en los periodos de marzo a mayo del 2020. 66 enfermeras conformaron la población. Resultado: entre los estilos de vida y estrés laboral, el 39.4% tiene estilo de vida nivel no saludable y estrés laboral medio, seguido el 33.3% con un estilo de vida saludable y estrés laboral medio, el 51.5% con estilo de vida de nivel saludable, por otra parte, 72% tiene estrés laboral medio, se evidencio que hay una correlación inversa, considerable y significativa en estas dos variables.¹⁸

Aldazabal P. En 2020, Lima, realizó un estudio con el Objetivo “determinar el estrés durante la pandemia en enfermeros que laboran primera línea en un

hospital COVID-19". Metodología: Enfoque cuantitativo, diseño descriptivo-transaccional. 102 enfermeros. La técnica fue la encuesta, el instrumento de medición comprende 3 dimensiones y 34 ítems. Resultados: En cuanto al sexo, 84 hombres y 18 féminas. En cuanto al estrés en profesionales de enfermería, el nivel bajo representó el 47,1%, nivel medio 42,2% y el nivel alto 10,8%. Desde la perspectiva de las dimensiones, en el entorno físico, el nivel bajo 57,8%, nivel medio 36,3% y el nivel alto 5,9%; en el entorno psicológico, el nivel medio 47,1%, seguido del bajo 42,2% y el alto 10,8%; en el contexto social, nivel bajo 55,9% y el nivel medio 34,3%, el nivel alto 9,8%. Conclusión, el estrés laboral de los enfermeros se encuentra principalmente en un nivel bajo, al respecto de sus dimensiones, el ambiente social y físico están en un nivel bajo y el ambiente psicológico en un nivel medio.¹⁹

Barboza M. 2019, Lima, realizaron un estudio con el objetivo, "Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia de un hospital nacional de Lima". Metodología: Enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y transversal, 70 profesionales de la salud conforman la población y 50 de ellos la muestra, como instrumento fue "Estilo de vida" diseñado por Nola Pender, por ende, este estudio permitirá a que la población tenga una información reflexiva sobre los estilos de vida que lleva los equipos multidisciplinarios. Conclusión, los resultados ayudarán a conservar un estilo de vida sano que puedan llevar en la práctica, ayudarán a optimizar su salud y a lograr su mejor desempeño.²⁰

Palacios H, en 2018, Moquegua, realizaron un estudio con el Objetivo "Determinar la relación entre estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del servicio de emergencia". Metodología: Investigación correlacional, prospectivo y transversal, 50 enfermeros conformaron la muestra, la encuesta se empleó como técnica, así mismo se empleó cuestionarios conformados por unos 22 ítems, los cuales miden el estrés laboral y los estilos de vida de Cynthia Marcos. Resultado: El 56,0% de las personas tiene bajo estrés laboral en sus dimensiones desgaste emocional el 88,0% tenían un estrés laboral medio, despersonalización el 72,0% nivel de estrés medio, realización personal el 58,0% tienen estrés laboral medio. Conclusión, no hay

una relación significativa entre el nivel de estrés laboral y el estilo de vida.²¹

Cabanillas R y Paredes A. 2017, Lima, realizaron un estudio con el objetivo de “Identificar el estilo de vida de los profesionales de enfermería de los servicios de medicina, cirugía y traumatología”. Metodología: Estudio tipo descriptivo, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal, la muestra lo conformaron 170 enfermeros. Resultados: Entre el 100% (170) enfermeros, el 63,5% tenía estilos de vida poco sanos y solo el 36,5% tenía estilos de vida sanos. Conclusión, estos resultados indican la exigencia de invertir en el cambio, a partir de iniciativas como repensar el “papel del autocuidado sanitario” y la aplicación de tácticas formativas para programas de promoción de la salud para profesionales de enfermería para disminuir la probabilidad de conductas nocivas y reducir el inminente riesgo de morbilidad.²²

Por último, Espinoza R. 2016, Cañete Perú, efectuó un estudio con el Objetivo “determinar el estilo de vida del personal del equipo sanitario”. Metodología: Tipo cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal, el cuestionario del de “perfil de estilos de vida de Nola Pender” se empleó para recolectar datos, en donde hubo participación de 51 equipos multidisciplinarios. Resultado: El 56,9% tienen un estilo de vida saludable y el 43,1% tiene estilo de vida no saludable, en sus dimensiones nutrición el 54,9% no saludable y 45,1% saludable, ejercicio el 78,4% no saludable y 21,6% saludable, responsabilidad el 60,8% tenían estilo de vida no saludable y 39,2% saludable, manejo de estrés el 74,5% tiene estilo de vida no saludable y el 25.5% saludable, soporte interpersonal el 76,5% es saludable y el 23,5% no saludable y auto actualización el 88.2% saludable y el 11,8% no saludable. Conclusión, viendo las estadísticas de forma general el equipo multidisciplinario muestra un estilo de vida saludable, por ende, siendo requerido corregir las evidencias por dimensiones.²³

De los antecedentes realizados se encontraron más que todo un estudio descriptivo correlacional, transversal, observacional, evidenciando sobrecarga laboral se ve que 7 de cada 10 personal de sanidad en la población que laboran en primera línea son de sexo femenina con edades de 18 y mayores de 45 años, al mismo tiempo se encontró que un promedio de 12% médicos, enfermeros tienen estilos de vida saludable, y el 88% evidencia no saludable, a diferencia

en los antecedentes nacionales un promedio de 60% llevan un estilo de vida saludable y un 40% presentan no saludable, el problema principal está vinculado con la deficiencia actividad física y mala práctica en la alimentación cotidiana por falta de tiempo.

En cuanto a las bases teóricas de la variable de estilos de vida; ante esta coyuntura actual el mundo entero está pasando con esta pandemia, la OMS resaltó la relevancia de la práctica de hábitos saludables como una barrera protectora de los organismos ante cualquier amenaza a la salud, una dieta balanceada, descansar las horas necesarias, práctica de deportes, son elementos principales de gozar de un adecuado estilo de vida saludable.²⁴

En cuanto a la Rev. Haban, estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar mental, físico y social con el entorno en donde se desarrollan las personas y los comportamientos de cada uno de ellos y el sistema de valores, relacionados con sus metas, objetivos, normas, inquietudes, factores sociales, culturales y características personales.²⁵

La última investigación realizada por el área de Salud de EE. UU, muestra que para obtener el bienestar de los pobladores es muy importante fomentar comportamientos saludables, por lo que están relacionadas con la influencia biológica, psicosocial y cultural en los hábitos saludables de la naturaleza humana, es decir una población que cultiva malas prácticas de estilo de vida tendrá mayor probabilidad enfermarse.²⁶

Por otro lado, en un artículo mexicano en cuanto a los estilos de vida, describe que los seres humanos desarrollan comportamientos de manera libre, sobre el consumo o la elección de los alimentos, por ende, depende de su alimentación los resultados si son favorables o negativos sobre la salud.²⁷

Asimismo, en el Perú la mayor causa de muertes es debido a patologías no transmisibles, por ende, si deseamos conseguir nuestro bienestar de una forma integrada, se tiene que poner en práctica conductas saludables, si no por el contrario, adquiriremos resultados negativos en nuestra salud que podrían conllevar a la incapacidad total o parcial para efectuar el autocuidado

cotidiano.²⁸

Al respecto de los hábitos y estilos de vida sano una de las primeras teorías es de Nola Pender, quien ha ganado varios premios por su “modelo de promoción de la salud” propuesto en 1982, la cual ha sido mejorado con el pasar del tiempo obteniendo la última revisión en el año 2006. Según Pender, estilo de vida es la forma de orientar la vida de todos, para comprenderlo, es requerido tener en cuenta las características de cada persona, los conocimientos que poseen y sus motivaciones que se basan en los resultados que desean lograr.²⁹

Estilos de vida saludable, según sus dimensiones. Por ello, Nola Pender considera el estilo de vida saludable de los enfermeros se relaciona con seis dimensiones: Nutrición, significa establecer patrones dietéticos y elecciones alimentarias; como tipo de dieta, frecuencia y calidad de alimento. Ejercicio, significa apegarse a un patrón regular de actividades, como el horario, tipo y frecuencia de ejercicios. Ayuda interpersonal, significa conservar una actitud positiva con los demás y a la vez los pasatiempos, expresión del problema y sentimientos: ser responsable de la salud significa tener y aceptar el control sobre la propia salud, asistiendo a programas educativos, médicas y preocupación a la salud. El manejo del estrés, que significa identificar la fuente del estrés y las acciones tomadas contra él, como fuentes de tensión, relajación y meditación control de estrés, así como la autorrealización, es tener metas en la vida, autoestima, optimismo, estar enfocados en el crecimiento profesional, y satisfacción personal.³⁰

Tipos, como primero se evidencia, estilos de vida saludable, se considera como un conjunto de hábitos y conductas que pueden llevar a las personas a alcanzar cierto grado de felicidad y satisfacer plenamente sus necesidades de vida, en cambio, los estilos de vida poco sanos tienen un impacto negativo en la salud relacionado con el comportamiento de los seres humanos.³¹

A diferencia los estilos de vida no saludable, son conducta que los individuos practican negativamente los hábitos nocivos y que no favorecen su salud o la mejoría del estilos o calidad de vida, es decir, es el estilo de vida no saludable provoca deterioro de su imagen, psicológica y social de las personas, conduciendo a la pérdida física dañando la integridad personal.³²

Desde otra perspectiva las bases teóricas de la variable estrés laboral, se define como una reacción psicobiológica dañina que sucede cuando los requisitos laborales no coinciden con las habilidades, recursos o exigencias de los trabajadores.³³

El estrés laboral se considera como un problema tanto psicológico como físico, consistente en despersonalización, agotamiento emocional y realización personal, donde perjudican la salud pública y mundial, posteriormente, por el mismo motivo, desencadena una actitud negativa hacia el trabajo, mostrando cansancio, enfado, etc. Debido al absentismo y problemas de eficiencia laboral, las tareas asignadas y la carencia de empatía entre los trabajadores de la salud, el estrés laboral puede tener un impacto económico en la organización.³⁴

En Latinoamérica, los acontecimientos estresantes afectan al personal sanitario de diversas formas, lo que puede cambiar su desempeño laboral, provocando ansiedad, fatiga, depresión, apatía, frustración, irritabilidad, baja autoestima, nerviosismo y tensión, etc.³⁵

Por otro lado, en otras fuentes describen, que el estrés laboral, es considerado una de las primordiales problemáticas que enfrentan los trabajadores en el mundo con un 35%, las estadísticas señalan que entre cincuenta y sesenta por ciento de las bajas laborales se vinculan a estas causas, esto simboliza un costo enorme, que incluye sufrimiento humano y pérdidas económicas, el estrés en el lugar de trabajo puede perjudicar a cualquier persona en cualquier nivel y podría ocurrir en cualquier momento.³⁶

Según autores, peruanos, definen que el estrés laboral además de agravar diversas emociones también puede conducir a irritabilidad, ansiedad y tristeza, a su vez de estas reacciones emocionales, también se puede caracterizar en otros síntomas, bajo rendimiento, fatiga física y mental, entre otros, cuando esta situación patológica dura mucho tiempo y es grave, puede ocasionar trastornos psicológicos y otras complicaciones.³⁷

Tipos de estrés laboral: Estrés agudo, es el tipo de estrés más común, es básicamente una respuesta a una demanda o estrés específico, por lo que dura muy poco y es fácil de manejar y tratar, se manifiesta como síntomas de fatiga

y tensión, excitación excesiva, manos y pies fríos, depresión o ansiedad leve.³⁸

Estrés agudo episódico: referido a personas que han sido sometidas repetidamente a un estrés agudo en este caso recaen en una crisis constante, suelen ser agrios, irritables, muy nerviosos y en un estado constante de ansiedad, también, con mucha frecuencia culpan a las demás personas sobre sus problemas.³⁸

El estrés crónico: es un tipo de estrés agotador, que traerá un desgaste emocional y físico constante al individuo que está bajo estrés, a veces, esta clase de estrés puede inducir pensamientos suicidas y puede ser la causa principal del infarto de miocardio u demás enfermedades sistémicas como el accidente cerebrovascular, además de la psicoterapia, los síntomas que son más graves que las afecciones anteriores pueden requerir medicación.³⁸

Fases del estrés laboral: la primera es la fase de alarma, esta es la primera etapa que sentimos, nuestro cuerpo comienza a liberar adrenalina, cortisol y otras hormonas, que podrían causar latidos cardíacos rápidos e hiperventilación, aumento de la ansiedad y presión arterial, esta etapa suele durar poco tiempo.³⁹

La segunda fase de resistencia, ocurre cuando se prolonga la duración de una situación estresante y luego el cuerpo entra en un estado de resistencia activa al estrés para prever la fatiga, nuestro cuerpo se ha estabilizado y los malestares se han aliviado.³⁹

La tercera fase de agotamiento, esta es la última etapa que incluye el consumo de recursos fisiológicos humanos, el estrés ya es grande, el cuerpo no puede resistirlo, por lo que el cuerpo colapsará y luego habrá grandes efectos en el cuerpo y la mente, puede sufrir enfermedades físicas o mentales.³⁹

Afrontamiento del estrés laboral, sostienen que el individuo necesita poner en juego mecanismo de afrontamiento y habilidades psicosociales que le permitan afrontar las exigencias a las que se ve expuesto, el estrés se puede controlar, esta persona puede ser entrenada para desarrollar ciertas habilidades que le apoyen a detectar los posibles factores de estrés y cambiar las reacciones dañinas a ellos, una de las habilidades que se podrían efectuar es la de poder

relajarse, los ejercicios de relajación brindan a las personas una sensación de tranquilidad y el placer de una distensión muscular completa.⁴⁰

En cuanto a las dimensiones de estrés laboral, se considera 3 dimensiones del desgaste profesional que conducen al estrés; agotamiento emocional, el cual se relaciona con la disminución de la fuerza física para realizar funciones laborales y hasta se manifiesta como síntomas de dolor, agotamiento total, fatiga, estrés y quemado por el trabajo. Las personas con estos síntomas se sienten frustradas cuando no pueden completar eficazmente las tareas asignadas, generan ansiedad y aumentan la carga de presión y así pierden el entusiasmo y la motivación para seguir trabajando, y no están satisfechas con el trabajo.⁴¹

La otra dimensión que indican es la despersonalización, que se relaciona con quienes prestan servicios a los demás y no les gusta establecer relaciones empáticas. Por el contrario, están más dispuestos a construir una buena distancia para evitar cualquier cercanía con los demás, en donde muestran pérdida del interés, entusiasmo, enojo, cinismo, dudas laborales, al establecer una distancia bien marcada impide el establecimiento de todo vínculo emocional con los usuarios y olvida su condición humana.⁴¹

Por último, se puede indicar que la realización personal, lejos de buscar la superación de los trabajadores, utiliza la autocrítica como marco y se centra solo en su desempeño en cuanto a sus debilidades y lo que afectará sus habilidades profesionales, es decir cree tener capacidad de ser bueno, con sentimientos de contribución, realización y de eficacia en su trabajo, por ende, se deriva de la percepción de cambios en su desempeño en la organización a lo largo de un lapso temporal, estableciendo un auto concepto perjudicial de su desempeño personal y laboral.⁴¹

Además del estrés laboral habitual de los enfermeros, también se suma el estrés por la pandemia de covid-19, debido a las necesidades masivas de los pacientes, el miedo a la infección y el aislamiento de sus familias, los profesionales de la salud continúan viviendo en un estado de crisis, falta de atención al paciente y los materiales de protección para los trabajadores, así como otras situaciones con enormes cargas emocionales y físicas, pueden provocar que los trabajadores sufran traumas y estrés postraumático al

preocuparse demasiado.⁴²

Las teorías que sustentan el estudio, la “teoría del autocuidado de Dorotea Orem”, que aborda conceptos, personas, salud y enfermería, desempeña un papel cuando los pacientes no pueden cuidarse a sí mismos por cualquier motivo, se proponen y mencionan estos métodos de asistencia de enfermería, sustituir a las personas, apoyar u encaminar a la persona auxiliada, ayudar física y psicológicamente a quienes reciben ayuda, fomentar un entorno propicio para el crecimiento personal y educar a las personas que se ayudan.⁴³

Otra teoría es el “modelo de promoción de la salud de Nora Pender”, que estudia los conceptos de personas, medio ambiente, cuidado, salud y enfermedad con un componente habitual entre ellos: buscar comportamientos que mantengan y restauren la salud, teniendo como característica central de este modelo de precaución, que destaca las medidas preventivas que los individuos tienen que tomar para prever diferentes patologías en general.⁴⁴

Por ende, la organización de la salud debe comprender la problemática de su personal para la intervención en el campo de su vida profesional y personal que se vean perjudicadas para optimizar su desempeño tanto dentro como externamente de la organización.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio es cuantitativo porque expresa los resultados a través de medidas numéricas y análisis estadístico; tipo de estudio básico porque sirvió para obtener conocimientos más a profundidad, de corte transversal porque los datos se recolectaron en un tiempo determinado y nivel de estudio descriptivo-correlacional, porque permitió la descripción y determinación de la relación de las dos variables de estudio, diseño no experimental, ya que las variables no fueron manipuladas, solo fueron estudiadas tal como se presentan durante el fenómeno de la naturaleza.⁴⁵

Esquema del diseño:

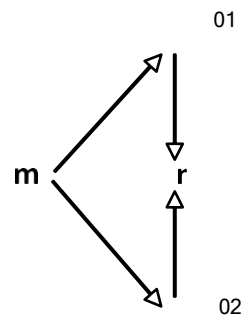
Dónde:

m = muestra de estudio

01= estilo de vida

02 = estrés laboral

r = correlacional



3.2 Variables y operacionalización: (ANEXO 1)

V1: El estilo de vida, es la manera de subsistir basada en la conexión con el entorno en donde se desarrollan las personas y los comportamientos de cada persona y los valores relacionados con sus metas, objetivos, normas, inquietudes, factores sociales, culturales y características personales²².

Definición operacional: Es un indicador que señala de cómo se va evaluar las variables del estudio en este caso se evaluará con el Cuestionario de estilo de vida de Nola Pender que representa 48 ítems.

V2: Estrés laboral, es una reacción psicobiológica dañina que sucede cuando los requisitos laborales no coinciden con las habilidades, recursos o exigencias de los trabajadores³³.

Definición operacional: Es un indicador que señala de cómo se va evaluar las variables del estudio en este caso se tanteará mediante el Cuestionario Estrés laboral representa 22 ítems de Maslach.

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

Población: Se obtuvo de acuerdo a los datos estadísticos del HMLO siendo el total de 57 participantes conformado por: médicos (10), Licenciados (19), Técnicos de enfermería (28) que trabajan en diferentes servicios.

Criterios de inclusión:

- Personal de salud como, los médicos, Licenciadas(o), Técnicos (a) de enfermería de diversas especialidades que laboran en el Hospital Municipal Los Olivos que acceden a participar en la investigación y firman el consentimiento informado.
- Haber llenado la encuesta y datos completos.
- Equipos multidisciplinario que participen de forma voluntario
- Personal de sanidad de ambos sexos

Criterios de exclusión:

- Equipo multidisciplinario como, los médicos, Licenciadas(o), Técnicos(a) de enfermería que no se encuentran el día de la encuesta o rechacen participar del estudio.
- Equipo multidisciplinario de las diferentes especialidades y otros personales que no quieran participar en el estudio.
- No haber llenado correctamente la encuesta o datos.
- Personal por fallecimiento.
- Personal de salud con licencia por enfermedad o vacaciones.
- Se excluyen a 7 personales de salud.

Muestra: Es censal siendo 50 personales de sanidad.

Muestreo: No se determinó por ser una población pequeña, si no muestreo por conveniencia.

Unidad de análisis: Cada miembro del equipo multidisciplinario de salud como son, los médicos, Licenciadas(o), Técnicos(a) de enfermería, que trabajan en el HMLO en los meses de setiembre a diciembre 2021 y que dieron cumplimiento a los criterios de inclusión.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos (ANEXO 2)

La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios para recolectar datos. En este estudio se utilizaron dos

cuestionarios para recolectar datos: El “cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)” de Nola Pender (1996) está conformado con 48 ítems y tiene 4 estándares de respuesta: la calificación más baja es 48 y el más alto es 192. Cuanto el puntaje sea mayor, mejor es el estilo de vida, incluye 48 ítems, los cuales se dividieron en 6 dimensiones: nutrición (6 ítems), ejercicio (5 ítems), responsabilidad de la salud (10 ítems), manejo del estrés (7 ítems), soporte interpersonal (7 ítems) y auto actualización (13 ítems)

El “cuestionario de estrés laboral” diseñado por Maslach, Schaufeli y Leiter (2001), se utilizaron para medir el estrés laboral en profesionales de la salud, está conformado por unos 22 ítems, con una escala de respuesta de 7 niveles, incluye 3 dimensiones: desgaste emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems), realización personal (8 ítems), el puntaje mínimo es 0 y el máximo de 132, a mayor puntuación mayor nivel de estrés laboral.

Validez y confiabilidad: Este cuestionario fue verificado por juicio de expertos a nivel nacional e internacional en términos de validez interna, externa, de contenido y estructural según el formato Aiken.

El coeficiente de consistencia de los dos instrumentos alcanzó más del 90% y la confiabilidad se consiguió mediante una prueba piloto realizada entre 20 empleados del equipo multidisciplinario HMLO, el Alfa de Cron Bach de estilo de vida fue de 0.865 y de estrés laboral fue 0.878, en cada caso y correlaciones de medias a altas en cada prueba.

Ficha técnica de validación de instrumentos (ANEXO 3)

Tabla de confiabilidad de las 2 variables (ANEXO 4)

3.5 Procedimientos

Para la ejecución de esta investigación se solicitó la autorización al personal encargado de la Unidad de Investigación, a la Lic. Con iniciales G.C.V mediante una carta solicitando el permiso correspondiente por mesa de partes del Hospital Municipal Los Olivos y sucesivamente al departamento de enfermería y cada coordinador de servicio. Para recolectar los datos se aplicó los instrumentos a los trabajadores en distintos servicios antes o al término de la jornada laboral, explicándole una justificación del propósito del estudio y pidiendo que respondan

de forma sincera e individual. Por lo tanto, la aplicación del cuestionario se reflejó a través del formulario google forms, vía correo electrónico y / o WhatsApp, donde primero se realizó la explicación del objetivo del estudio por teléfono, y luego de forma virtual se envió un formulario de consentimiento informado con enlaces de los 2 instrumentos para ingresar y completar los datos requeridos.

3.6 Método de análisis de datos

Al finalizar las encuestas, se hizo base de datos realizados y ejecutados mediante el software SPSS V26, con el fin de establecer la correlación de las dos variables, donde se efectuó la contrastación de hipótesis dentro de ello la prueba de normalidad de las variables y prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida y estrés laboral para comprobar hipótesis, así mismo los resultados en tablas y figuras estadísticas en porcentajes y frecuencia mediante los análisis y descripción de los resultados conseguidos.

3.7 Aspectos Éticos

La presente indagación durante su planificación y desarrollo, se guardó la privacidad de la información y fue de forma anonimato, en cuanto a los principios éticos es autónoma es así como el personal de sanidad fue quien decidió participar en forma voluntaria, libre y concientizada; Al respecto de la beneficencia, que significa aumentar los beneficios y evitar todo potencial daño a los participantes, conservando la confiabilidad y la privacidad de datos, los investigadores son las únicas personas que pueden acceder a ella. El principio de no maleficencia, porque se prestó especial atención a no provocar daños mínimos o riesgos a los empleados. El principio de justicia, retención de la identidad de los empleados de la salud, los datos solo se utilizaron para los objetos de este trabajo de investigación.

Finalmente, es muy importante resaltar que esta indagación se ejecutó teniendo las autorizaciones correspondientes de la entidad de salud y los consentimientos informados de cada uno de los participantes del centro hospitalario en mención.

IV. RESULTADOS

TABLA 1.

RELACIÓN DEL ESTILO DE VIDA Y EL ESTRÉS LABORAL DEL EQUIPO
MULTIDISCIPLINARIO EN TIEMPOS DEL COVID-19 HOSPITAL
MUNICIPAL LOS OLIVOS, LIMA 2021

Estilo de vida	Estrés laboral						Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%		
No saludable	0	0.00	10	20.00	14	28.00	24	48.00
Saludable	7	14.00	19	38.00	0	0.00	26	52.00
Total	7	14.00	29	58.00	14	28.00	50	100.00

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

DESCRIPCIÓN:

Se evidencia en cuanto a la relación de las variables de estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19, Hospital Municipal de Los Olivos, el 14% tienen estilo de vida saludable y estrés laboral bajo; el 20% tienen estilo de vida no saludable y un estrés laboral medio, el 38% tienen un estilo de vida saludable y un estrés laboral medio; y el 28% tienen estilo de vida no saludable y un estrés laboral alto, a nivel general el 48% tiene estilo de vida no saludable y estrés laboral, en cambio el 52% tiene estilo de vida saludable y estrés laboral.



Figura 1: Estilo de vida del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021.

DESCRIPCIÓN:

Se observa el 48% del equipo multidisciplinario en tiempos del covid-19 tiene un estilo de vida no saludable y el 52% saludable.

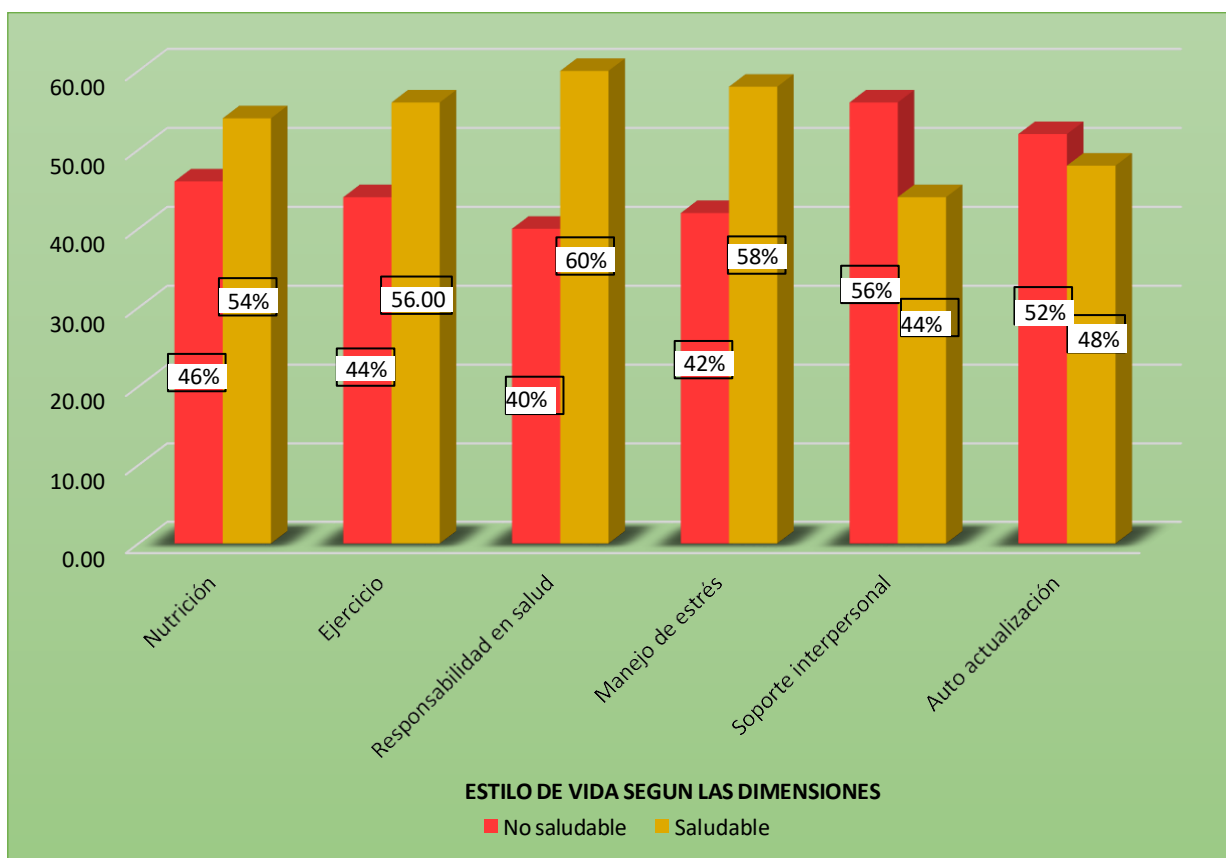


Figura 2: Dimensiones del estilo de vida del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021.

DESCRIPCIÓN:

Se observa, en la dimensión nutrición el 46% tiene un estilo de vida no saludable, y 54% saludable; en ejercicio el 44% tiene estilo de vida no saludable y el 56% saludable; en responsabilidad en salud el 40% tiene estilo de vida no saludable y el 60% saludable; en manejo de estrés el 42% tiene un estilo de vida no saludable y el 58% saludable; en soporte interpersonal el 56% tiene un estilo de vida no saludable y el 44% saludable y en auto actualización el 52% tiene un estilo de vida no saludable y el 48% saludable.

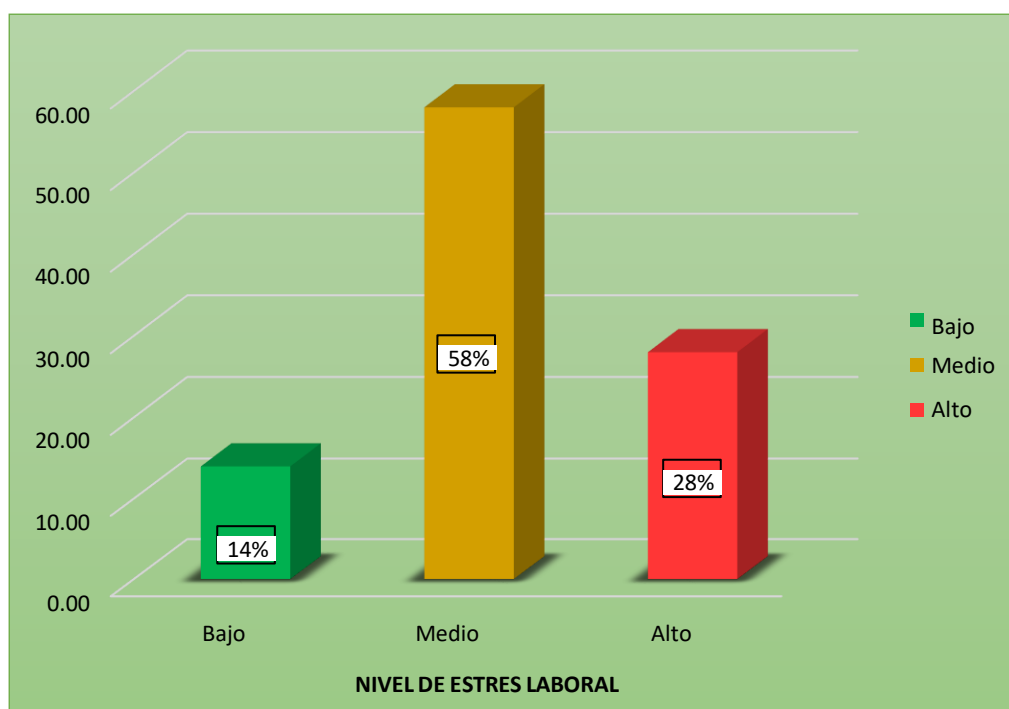


Figura 3: Estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021.

DESCRIPCIÓN:

Se evidencia el 14% de equipo multidisciplinario en tiempos del covid-19 tiene bajo nivel de estrés laboral, el 58% medio y el 28% alto.

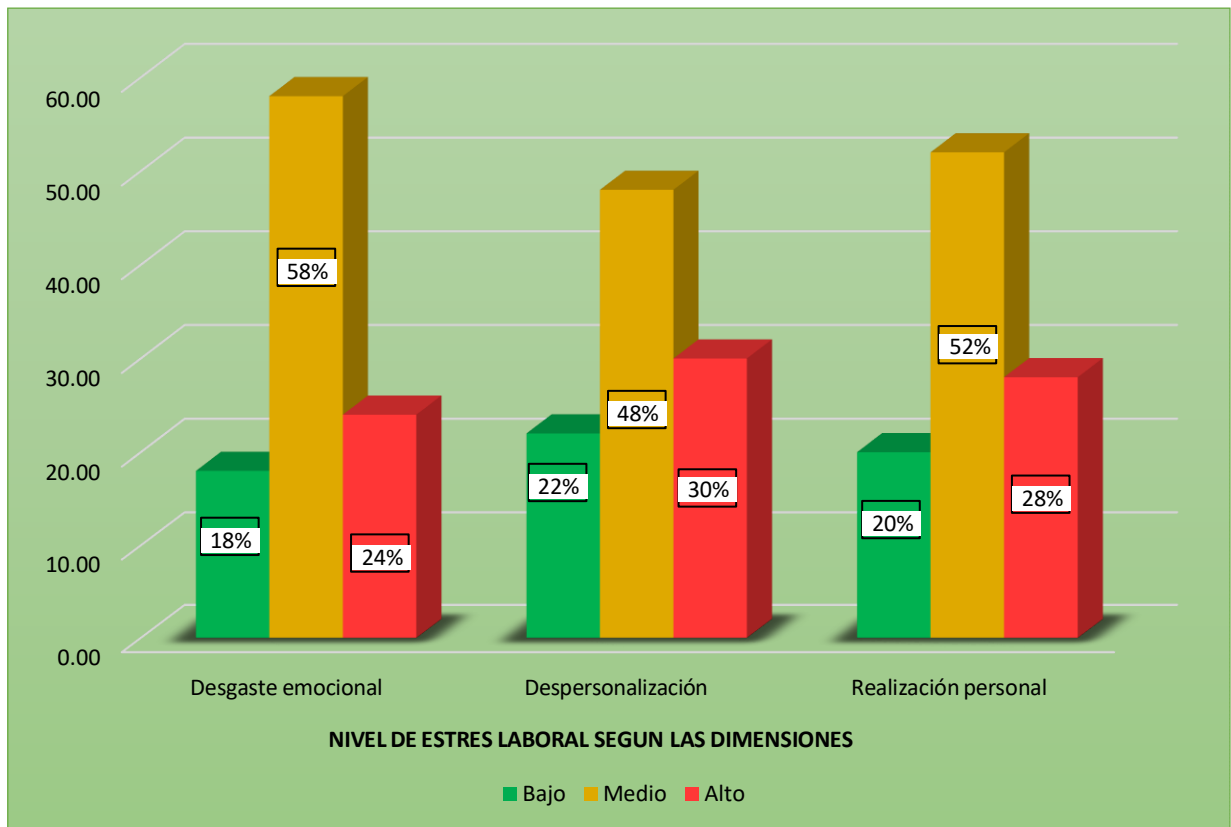


Figura 4: Dimensiones del estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021.

DESCRIPCIÓN:

En esta figura se observa en la dimensión desgaste emocional el 18% hay bajo estrés laboral, 58% medio, y 24% alto; en despersonalización el 22% tienen bajo estrés laboral, el 48% medio y el 30% alto y en realización personal el 20% tiene bajo estrés laboral, el 52% medio y el 28% alto.

V. DISCUSIÓN

El estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar mental, físico y social, a diferencia el estrés laboral es una reacción psicobiológica dañina que sucede cuando los requisitos laborales no coinciden con las habilidades, recursos o exigencias de los trabajadores. El objetivo de la investigación fue: determinar la relación “Estilo de vida y estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021”.

En el presente estudio se evidencio la correlación entre las variables estilos de vida y estrés laboral encontrando la relación de manera inversa y negativa con la variable estrés laboral. Resultado que no concuerda con el estudio de Palacios H²¹, donde encontró que no hay una relación significativa entre el nivel de estrés laboral y estilo de vida del personal de sanidad, lo que quiere, decir cuando hay una relación inversa y negativa indica que a un mejor estilo de vida menor será el índice del estrés laboral.

En los resultados de León, Lora y Rodríguez.¹⁸, entre los estilos de vida y estrés laboral, el 39.4% tiene estilo de vida nivel no saludable y estrés laboral medio, seguido el 33.3% con un estilo de vida saludable y estrés laboral medio, en promedio el 51.5% tuvo estilo de vida nivel saludable, por otra parte, 72% tiene estrés laboral medio, se evidencio que hay una correlación inversa, considerable y significativa en estas dos variables, resultados similares con el HMLO el 14% tienen estilo de vida saludable y estrés laboral bajo; el 20% tienen estilo de vida no saludable y un estrés laboral medio, el 38% tienen un estilo de vida saludable y un estrés laboral medio y el 28% tienen estilo de vida no saludable y un estrés laboral alto, en ambas indagaciones se puede evidenciar el equipo multidisciplinario tienen un estilo de vida saludable a la vez no presentan estrés laboral de consideración.

En cuanto a los estilos de vida del equipo multidisciplinario del HMLO se observa el 52% tiene un estilo de vida saludable; resultados diferentes de Sanabria., et al.¹⁷ En Colombia, quien hallo solo 11,5% de los doctores y el 6,73% de las profesionales de enfermería mostraban un estilo de vida saludable, y los principales problemas estaban relacionados con el ejercicio físico y el deporte,

por lo visto muy pocas personas tenían un buen estilo de vida y la mayoría no saludable a diferencia del HMLO la mayoría presentaron un estilo de vida saludable, es decir a pesar las circunstancias el equipo multidisciplinario pudo mantener su alimentación saludable y equilibrada.

En la investigación de León, Lora y Rodríguez.¹⁸, El 39,4% tienen estilo de vida poco saludable, el 33,3% saludable, el 51,5% saludable, resultados similares a nuestro estudio el 48% llevan un estilo de vida no saludable y el 52% saludable, a pesar de la coyuntura evidencian un porcentaje considerable llevan un estilo de vida saludable. Asimismo, en los estudios de Cabanillas y Paredes²². En Lima encontraron como resultados el 63,5% tenía estilos de vida poco sanos y el 36,5% saludable, resultados similares a nuestro estudio en HMLO donde el 48% llevan un estilo de vida no saludable y el 52% un saludable, concordamos con los aportes de Cabanillas quien refiere que la mayoría de los enfermeros llevaban un desorden en su alimentación y deficiente práctica de deportes.

Según, Espinoza²³ el 56,9% tienen un estilo de vida saludable y el 43,1% no saludable, resultados similares a lo nuestro el 48% llevan un estilo de vida no saludable y el 52% un saludable, comparando estos antecedentes la mayoría de la población participante practicaban un estilo de vida adecuado, es decir consumían verduras, frutas, menos comidas chatarras por lo tanto tendrán menos probabilidades de contraer complicaciones en su salud. Así mismo en el HMLO se encontró en la dimensión de nutrición 46% tiene un estilo de vida no saludable y 54% saludable; resultados similares con Espinoza²³, Perú, en su dimensión nutrición el 54,9% no saludable y 45,1% saludable, consideramos que los nutrientes son de mucha importancia para el organismo que generan energía por lo tanto se deben mantener una buena calidad de alimentación para conservar una vida sana.

En nuestro estudio se halló en cuanto a la dimensión ejercicio el 44% tienen un estilo de vida no saludable y el 56% saludable; comprando con Espinoza evidencia resultados diferente al nuestro 78,4% no saludable y 21,6% saludable, por ello consideramos la importancia de seguir incentivando a todo el personal de sanidad que se den el tiempo para practicar el deporte, vóley, natación para mejorar su calidad de vida. Así mismo en el HMLO se encontró en la dimensión

responsabilidad en salud el 40% tienen estilo de vida no saludable y el 60% saludable; y según Espinoza se evidencia en resultados distintos el 60,8% tenían estilo de vida no saludable y 39,2% saludable. Es importante que los integrantes del equipo multidisciplinario deben realizarse las evaluaciones médicas de forma periódica por lo menos una vez al año. Respecto a la dimensión manejo de estrés hallamos el 42% tiene estilo de vida no saludable y el 58% saludable; en estudios de Espinoza hay resultados diferentes al nuestro, el 74,5% tiene estilo de vida no saludable y el 25.5% saludable, por lo tanto, tener el estilo de vida saludable va a favorecer a disminuir las tensiones como práctica la relajación, meditación, asimismo, ayuda a ser más feliz, tener mejor salud y ser más productivo.

En nuestra investigación se halló como resultado en la dimensión soporte interpersonal el 56% tiene un estilo de vida no saludable y el 44% saludable, en su resultado de Espinoza se observa el 76,5% es saludable y el 23,5% no saludable, estudio diferente al nuestro, por lo tanto, el personal de sanidad debe saber conservar una actitud positiva con su entorno durante la jornada laboral. Asimismo, en nuestro estudio en la dimensión de auto actualización el 52% tiene un estilo de vida no saludable y el 48% saludable y en estudio de Espinoza hallaron resultados diferentes el 88.2% saludable y el 11,8% no saludable, considero que se debe motivar e inculcar a los integrantes del equipo multidisciplinario a tener metas en la vida, mantener buena autoestima, optimismo, estar enfocados en el crecimiento profesional. La OMS resaltó la relevancia de la práctica de hábitos saludables como una barrera protectora de los organismos ante cualquier amenaza a la salud, una dieta balanceada, descansar las horas necesarias, práctica de deportes, son elementos principales de gozar de un adecuado estilo de vida saludable.²⁴

Aldazabal¹⁹. Lima, en su estudio sobre estrés en profesionales de enfermería, encontró nivel bajo 47,1% medio 42,2% y alto 10,8%. Comparando con nuestro resultado muy similar el 14% bajo estrés laboral, el 58% medio y el 28% alto; por lo tanto, en nuestro estudio la mayoría tuvo estrés laboral medio a diferencia en estudio de Espinoza que predominó el estrés nivel bajo, esto se debe por la coyuntura actual la demanda de los pacientes generan daño mental y

psicológico por ende se recomienda tomarse sus vacaciones, practicar el yoga y no sobrecargarse con los trabajos laborales.

En estudio de Palacios²¹, Moquegua el 56,0% de las personas tiene bajo nivel de estrés laboral, al igual que Monterrosa y Dávila¹⁴ Colombia, encontraron que el 30% tienen estrés laboral leve comparando con nuestro estudio el 14% tienen un estrés laboral bajo. Por lo tanto, deben seguir aplicando un buen estilo de vida, variando las actividades cotidianas y siempre manteniendo un buen clima laboral. Coincidimos con su apreciación de, Bada³⁴, menciona que el estrés laboral se considera como un problema tanto psicológico como físico, consistente en despersonalización, agotamiento emocional y realización personal, donde perjudican la salud pública y mundial, posteriormente, por el mismo motivo, desencadena una actitud negativa hacia el trabajo, mostrando cansancio, enfado.

Asimismo, en el HMLO en la dimensión desgaste emocional el 58% tienen estrés laboral medio, resultados diferentes con Palacios²¹. En Moquegua, el 88,0% tenían un estrés laboral medio, esto indica situación de agotamiento del personal a falta de la energía, debido al contacto diario con las personas los pacientes en el Hospital por ello se deben motivar al personal de sanidad a seguir laborando con mucho entusiasmo sobre todo satisfacer con sus necesidades y no presionar ni sobrecargar con el trabajo. En cuanto a la dimensión despersonalización el 48% tiene nivel estrés laboral medio, comparando con Palacios²¹, evidencian resultados diferentes el 72,0% nivel de estrés medio por lo tanto se debe establecer relaciones empáticas, demostrar el interés, ganas durante la estancia laboral.

Por último, en la dimensión realización personal en el HMLO, el 52% tienen estrés laboral medio, resultados similares con Palacios²¹, el 58,0% tienen estrés laboral medio, por ello es muy importante buscar la superación de los trabajadores, utilizando la autocrítica y felicitar por su desempeño en cuanto a sus debilidades, es decir hacer creer que tiene la capacidad suficiente para afrontar todas las adversidades en la vida, finalmente se puede observar que en las tres dimensiones el personal multidisciplinario de salud presenta un estrés laboral medio.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA: En la mayoría de la población participante en este estudio, se determinó que la variable estilo de vida está relacionada de manera inversa y negativa con la variable estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID, es decir a mejor estilo de vida menor estrés laboral.

SEGUNDA: En cuanto al estilo de vida del equipo multidisciplinario en tiempos de covid-19 la mayoría lleva un estilo de vida saludable, por lo tanto, es de mucha importancia seguir practicando buenos hábitos alimenticios, higiene personal, practica de deporte entre otros, de esta manera gozaran de buena salud.

TERCERA: Sobre las dimensiones de estilo de vida del equipo multidisciplinario que presentan un estilo de vida saludable fueron nutrición, ejercicio y responsabilidad en salud, a diferencia el soporte interpersonal y auto actualización llevan un estilo de vida no saludable, por lo tanto, se debe incentivar al personal de sanidad en conservar una actitud positiva con los demás, así mismo tener metas en la vida, ser optimistas, estar enfocados en el crecimiento profesional, de esta manera gozaran de un buen estilo de vida.

CUARTA: El nivel estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempo de covid-19 del HMLO fue medio, por lo ende, sugerir a la población no sobrecargarse de mucho trabajo, darse su tiempo, practicar deportes y un buen descanso de esta manera se podrá reducir el estrés en personal de salud.

QUINTA: Por ultimo en cuanto a las dimensiones del estrés respecto al agotamiento emocional, despersonalización y realización personal la mitad de del equipo multidisciplinario en tiempos de covid-19 presento estrés laboral medio, entonces según los resultados enfocarse en bajar el estrés, que mucho mejor mostrando todas las habilidades, interés, entusiasmo y evitar la fatiga, presión en centro laboral.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA. Se recomienda desarrollar un plan de acción donde se incluyan a todo el equipo multidisciplinario y directivos con el fin de crear estrategias de desarrollo y fortalecimiento en cuanto al estilo de vida y el manejo de estrés laboral, asimismo enfocarse en mejorar tanto en su alimentación como en su nivel de actividad física, lo que traerá muchos beneficios según resultados en la disminución del estrés en el trabajo, además de favorecer su salud de manera integral.

SEGUNDA. Se propone plantear programas de promoción de salud dirigidos al equipo multidisciplinario y reforzar actitudes positivas para promover la práctica de estilos de vida saludable, gestionar un ambiente adecuado para la práctica de actividades físicas, recreación, diversión y descanso.

TERCERA. A los encargados de distintos servicios y el director general del hospital municipal de los olivos, incentivar el trabajo en conjunto y apoyar siempre a sus compañeros con el fin de promover su salud física, y con ello favorecer la disminución de los niveles de estrés laboral y poder brindar un mejor afrontamiento a las situaciones de presión y carga laboral por las que están pasando en la actualidad.

CUARTA. A todo el personal de salud, incentivar a que no dejen de asistir a sus chequeos médicos periódicos, con el fin de detectar algún problema con su salud ya que la mayoría del personal de sanidad lleva vida sedentaria, además examinar también en su salud mental la cual es muy importante para su trabajo que tiene una alta presión y agotamiento emocional.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial Salud. Brote de enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) 2020, (Internet) disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
2. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Por qué importa el estrés en el trabajo. 2019 (Internet) disponible en: http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/features/WCMS_184830/lang--es/index.htm
3. Echeverría K, Romero H, Sellan G y Méndez E. Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. RESBIC [Internet]. 20 de febrero de 2020 [citado 3 de junio de 2021];4(1):44 - 58. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
4. Gómez G, Quesada D y Monge R. Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica: Nutr. Hosp. vol.37 no.3 Madrid may./jun. 2020 Epub 30-Nov-2020. [Internet]. 2020 Jun [citado 2021 Jun 05]; 37(3): 534-542. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000400017&lng=es.
5. Estilos de vida saludables. [en línea] [accesado: junio 2021]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
6. García P, et al. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. Rev. Salud Pública (Córdoba) [Internet]. 15 de diciembre de 2020 [citado 3 de junio de 2021];:65-73. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332/32042>
7. Laguado E y Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de

Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoci. salud. 2019; [Internet]. [citado 3 de junio de 2021]:65-73. Disponible en 19(1):68-83. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>

8. Mejía R, Chacón I, Enamorado M, Garnica L, Chacón S, et al. Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet]. 2019 [citado 2021 Jun 03] ; 28(3): 204-211. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004#B3
9. Arias L, Muñoz T, Delgado Y, Ortiz P M, et al. Síndrome de burnout en personal de salud de la ciudad de Arequipa (Perú). Med. segur. trab. [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Jun 03] ; 63(249): 331-344. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000400331
10. Rafael R y Paredes A. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. Revista Científica de Ciencias de la Salud 9:2 2016. [citado 2021 Jun 03]. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229/229
11. Cai H, Baoren T, Ma J, Chen L, Jiang Y, et al. Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. Med Sci Monit. 2020;26:e924171. [citado 2021 Jun 03]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7229967/#bib0235>
12. Kang L, Li Y, Hu S, et al. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. RNP [Internet]. 11abr.2020 [citado 3jun.2021];83(1):51-6. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3687>
13. Garcia I, Gomes J, Pereira J, Rivera F, Murillo D., et al. Impacto del sars-

cov-2 (covid-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: Rev Esp Salud Pública. 2020; Vol. 94: 23 de julio el-20. 2020. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C_202007088.pdf

14. Monterrosa A, Dávila R, Mejía A, Contreras J, Mercado M, et al. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. Artículo recibido: 14 de abril 2020. UNAB. 2020;23(2): 195-213. doi: 10.29375/01237047.3890. [citado 2021 Jun 03] . Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1117984/3890-estres-laboral-ansiedad-y-miedo-covid.pdf>
15. Martínez F, Azkoul M, Rangel C, Sandía I, et al. Efectos de la pandemia por COVID – 19 en la salud mental de trabajadores sanitarios del estado Mérida, Venezuela,2020. [citado 2021 Jun 03] . Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7674979>
16. Chacón P y Valencia M. Cadernos de atención primaria, ISSN-e 1134-3583, Vol. 26, Nº. 3, 2020, págs. 4-11_ <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7874087>
17. Sanabria P, González L y Urrego Z. Revista Med de la Facultad de Medicina, ISSN-e 1909-7700, Vol. 15, Nº. 2, 2017, págs. 207-217. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2474078>
18. León P, Lora M y Rodríguez J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2021 [citado 3 Jun 2021];, 37(1):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
19. Aldazabal Y. ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA EN ENFERMEROS QUE LABORAN PRIMERA LÍNEA EN UN HOSPITAL COVID-19 EN LIMA. Ágora [Internet]. 22 de diciembre de 2020 [citado 9 de junio de 2021];7(2):107-13. Disponible en: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/125>
20. Barboza M. Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el Servicio de Emergencia de un hospital nacional de Lima, 2019. Repositorio Alicia. [Internet]. 2021 [citado 3 Jun 2021]. Disponible en:

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1972>

21. Palacios R. Estrés Laboral Y Estilos De Vida En Personal De Enfermería Del Servicio De Emergencia Hospital Regional Moquegua, Año 2018. 2020. Repositorio Alicia. [Internet]. 2021 [citado 3 Jun 2021]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJB_514946741baf8b7133ede945fa1e93b1
22. Cabanillas R y Paredes A. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. RCCS [Internet]. 11 de abril de 2017 [citado 4 de junio de 2021];9(2). Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229
23. Espinoza R. Estilo De Vida Del Profesional De Enfermería Pertenecientes a La Micro Red De San Vicente Cañete - 2016. [citado 4 de junio de 2021];6,9). Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_ddd7c21769eab6eb33669d9494b4b847/Details
24. Mohammed A y Ghebreyesus T. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. Bulletin of the World Health Organization 2018;96:590-590A. doi: [citado 4 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
25. Díaz E y Failoc V. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. Rev haban cienc méd [Internet]. 2020 Oct [citado 2021 Jun 03] ; 19(5): e2876. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es.
26. Beausset I. Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. PSM [Internet]. 2018 June [cited 2021 June 05] ; 15(2): 195-219. Available from: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012018000100195
27. Morales M, Gómez V y García C. Estilo de vida saludable en estudiantes

- de enfermería del Estado de México. Rev. Colomb. Enferm. [Internet]. 2018 [consultado 3 junio 2021];16. Disponible en : <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2300/1737>
28. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Revista de Psicología, Lima , v. 34, n. 2, p. 239-260, 2016 . accedido en 03 jun. 2021. Disponible: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472016000200002
 29. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A y Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [online]. 2016, vol.8, n.4, pp.16-23. ISSN 2395-8421. Rev.scielo. [Internet]. 2021 [citado 3 Jun 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
 30. Raile M y Tomey M. Modelos y teorías en enfermería 9th Edition. [citado 2021 Jun 03]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/books/modelos-y-teorias-en-enfermeria/alligood/978-84-9113-339-1>
 31. Campo L, Herazo Y, García F, Suarez M, et al. Estilos de vida saludable de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte. 2017; 33 (3): 419-428. [Fecha de Consulta 3 de Junio de 2021]. ISSN: 0120-5552. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753881016>
 32. Calpa M, Santacruz A, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, et al. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ESTRATEGIAS Y ESCENARIOS. Hacia promoc. Salud [Internet]. 2019 July [cited 2021 June 04] ; 24(2): 139-155. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139
 33. Nakao M. Work-related stress and psychosomatic medicine. Biopsychosoc Med.2017. [cited 2021 June 04];4:4. Disponible en: <file:///C:/Users/User/Downloads/EstrslaboralMedicinaClinica.pdf>
 34. Bada O, Salas R, Castillo E, Arroyo E y Carbonell C. Estrés laboral y

clima organizacional en docentes peruanos. Medisur [Internet]. 2020 Dic [citado 2021 Jun 04] ; 18(6): 1138-1144. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000601138

35. Villarruel M. Estrés laboral y calidad de atención en los centros obstétrico y quirúrgico del hospital San Luis de Otavalo, 2018 [Tesis de pregrado en Internet]. ; 2019 [cited 4 June 2021]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9492>
36. Mejía R, Chacón I, Enamorado M, Garnica R, Chacón S, et al. Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet]. 2019 [citado 2021 Jun 05] ; 28(3): 204-211. Epub 13-Ene-2020. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004
37. Eduin J, y Posada P. La relación trabajo-estrés laboral en los colombianos. Revista CES Salud Pública, ISSN-e 2145-9932, Vol. 2, Nº. 1, 2011, págs. 66-73. [cited 2021 June 04];4:4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3677384>
38. American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés. [Internet]. 2021 [citado 2021 junio 04]. Disponible en: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
39. Gil P. Terapia y emoción Gabinete de Psicología. Estrés. Jun 1. [Internet]. 2018 [citado 2021 junio 04]. Disponible en: <https://terapiayemocion.com/estres/estres-laboral>
40. Medrado T, et al. La Educación en contexto de pandemia por COVID-19: Implicaciones en el trabajo en línea para el desarrollo de habilidades psicosociales de docentes angoleños, argentinos y brasileños. (2020). Revista angolana de ciencias, 2 (2), 1-25. [citado 2021 Jun 04]. Disponible en: <http://revistas.unla.edu.ar/epistemologia/article/view/3432/1749>

41. Maslach C, Schaufeli W, Leiter M y Burnout J. Revisión anual de psicología, 52, 397-422. [Internet]. 2001 [citado 2021 Jun 04]. Disponible en: [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjt55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1353646](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjt55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1353646)
42. Aldazabal Y. ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA EN ENFERMEROS QUE LABORAN PRIMERA LÍNEA EN UN HOSPITAL COVID-19 EN LIMA. *Ágora* [Internet]. 22 de diciembre de 2020 [citado 8 de junio de 2021];7(2):107-13. Disponible en: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/125>
43. Naranjo Y, Concepción J y Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac Méd Espirit* [Internet]. 2017 Dic [citado 2021 Jun 04] ; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
44. Canoles C, Puenayan Y y Vaca L. Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. *av. enferm.* [Internet]. 2019 Aug [cited 2021 June 27]; 37(2): 227-236. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002019000200227&lng=en. Epub Sep 16, 2019. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002019000200227
45. Hernández R, Fernández C y Baptista P. Metodología de la Investigación. (2010), (Quinta Edición). México D.F, México: McGraw-Hill. <https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>
46. Manterola C. 2018 <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rci/v35n6/0716-1018-rci-35-06-0680.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Niveles y rangos	Escala de Medición y valores
V1: ESTILO DE VIDA	se contextualiza, que el estilo de vida es una manera de subsistir basada en la conexión con el entorno en donde se desarrollan las personas y los comportamientos de cada persona y el sistema de valores en el que vive, además de los valores relacionados con sus metas, objetivos, normas, inquietudes, factores sociales y culturales y características personales. Cabanillas, R., Paredes., Á, 2017.	Se medirá a través del Cuestionario de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender 1996 que consta de 48 ítems.	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> · Tipo de dieta · Frecuencia de alimento · Calidad de alimento 	1 al 6	Ordinal No saludable: 6-15 Saludable: 16-24	1 = Nunca 2 = A veces 3=Frecuentemente 4 =Rutinariamente
			Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> · Tipo de actividad deportiva · Horario de ejercicios · Frecuencia 	7 al 11	Ordinal No saludable : 5-13 Saludable 14 - 20	1 = Nunca 2 = A veces 3=Frecuentemente 4 =Rutinariamente
			Responsabilidad Salud En	<ul style="list-style-type: none"> · Asistencia medica · Preocupación a la salud · Asistencia de programa educativo. 	12 al 21	Ordinal No saludable : 10 -25 Saludable 26 - 40	1 = Nunca 2 = A veces 3=Frecuentemente 4 =Rutinariamente
			Manejo del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> · Relajación · Fuentes de tensión · Meditación control de estrés 	22 al 28	Ordinal No saludable : 7-17 Saludable 18 - 28	1 = Nunca 2 = A veces 3=Frecuentemente 4 =Rutinariamente
			Soporte Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> · Expresión del problema · Expresión de sentimientos · Pasatiempos 	29 al 35	Ordinal No saludable : 7-17 Saludable 18 - 28	1 = Nunca 2 = A veces 3=Frecuentemente 4 =Rutinariamente
			Auto actualización	<ul style="list-style-type: none"> · Autoestima · Optimismo · Crecimiento personal · Satisfacción personal 	36 al 48	Ordinal No saludable : 13-32 Saludable 33 - 52	1 = Nunca 2 = A veces 3=Frecuentemente 4 =Rutinariamente

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Niveles y rangos	Escala de Medición y valores
V2: ESTRÉS LABORAL	Se define al estrés laboral como una reacción psicobiológica dañina que sucede cuando los requisitos laborales no coinciden con las habilidades, recursos o exigencias de los trabajadores, Nakao, M, 2017.	Se medirá a través del Cuestionario de Estrés laboral que consta de 22 ítems de Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001	Desgaste Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento de agotamiento laboral • Sentimiento de estar acabado al final de la jornada • Sentimiento de fatiga ante un nuevo día de trabajo • Sentimiento de estrés causado por el trabajo diario • Sentimiento de estar quemado por el trabajo. 	1 al 9	Ordinal Bajo 0 - 17 Medio 18 - 36 Alto 37 - 54	0= Nunca. 1= Pocas veces al año o menos. 2= Una vez al mes o menos. 3= Unas pocas veces al mes. 4= Una vez a la semana. 5= Pocas veces a la semana. 6= Todos los días
			Despersonalización	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida del interés laboral • Pérdida del entusiasmo laboral • No ser molestado mientras trabaja • Cinismo acerca del valor del trabajo • Dudas sobre la valía del trabajo 	10 a 14	Ordinal Bajo 0 - 9 Medio 10 - 20 Alto 21 - 30	
			Realización personal	<ul style="list-style-type: none"> • Creencia de tener capacidad en la resolución de problemas laborales. • Sentimiento de contribución eficaz en la organización • Creencia de ser bueno en su trabajo • Sentimiento de realización en el trabajo • Pensamiento de haber realizado cosas que valen la pena • Sentimiento de eficacia en su trabajo 	15 al 22	Ordinal Bajo 0 - 15 Medio 16 - 32 Alto 33 - 48	

ANEXO 2
FICHAS DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Universidad César Vallejo

**Estilo de vida y estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del
COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021**
Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Pender (1996)

I. INSTRUCCIONES:

En este cuestionario se pregunta sobre sus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor no dejar preguntas sin responder.

II. DATOS GENERALES

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad: Edad: 20 a 30 () 31 a 40 () 41 a 50() 51 a más ()

Grupo Ocupacional:

1.Médico general 2. Licenciada(o) 3.Técnico (a) de enfermería

III. DATOS RELACIONADOS AL ESTILO DE VIDA

Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4
1	NUTRICIÓN	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas			
2		Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos			
3		Comes tres comidas al día			
4		Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes			
5		Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra			
6		Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.			
7	EJERCICIO	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana			
8		Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana			
9		Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión			
10		Checas tu pulso durante el ejercicio físico			
11		Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo			
12		Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud			

13		Conoces el nivel de colesterol en tu sangre				
14		Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
15		Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
16		Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
17		Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
18		Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
19		Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
20						
21		Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro				
		Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
22	DEL MANEJO ESTRÉS	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
23		Eres consciente de las fuentes que producen tensión				
24		Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
25		Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
26		Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
27		Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
28		Usas métodos específicos para controlar la tensión.				
29			Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas Personales			
30	SOPORTE INTERPERSONAL	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
31		Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
32		Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
33		Pasas tiempo con amigos cercanos				
34		Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
35		Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan				
36			Te quieres a ti misma (o)			
37	AUTOACTUALIZACIÓN	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
38		Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
39		Te sientes feliz y contento(a)				
40		Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
41		Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
42		Miras hacia el futuro				
43		Eres consciente de lo que te importa en la vida				
44		Respetas tus propios éxito				
45		Ves cada día como interesante y desafiante				
46		Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
47		Eres realista en las metas que te propones				
48		Creas que tu vida tiene un propósito				

PERFIL DEL ESTILO DE VIDA (PEPS - I)		
SALUDABLE		121 - 192
NO SALAUDABLE		48 - 120
DIMENSIONES		
NUTRICION	SALUDABLE	16 -24
	NO SALUDABLE	6- 15
EJERCICIO	SALUDABLE	14-20
	NO SALUDABLE	5 - 13

RESPONSABILIDAD EN SALUD	SALUDABLE	26 - 40
	NO SALUDABLE	10 - 25
MANEJO DEL ESTRÉS	SALUDABLE	18 - 28
	NO SALUDABLE	7 - 17
SOPORTE INTERPERSONAL	SALUDABLE	18 - 28
	NO SALUDABLE	7 - 17
AUTOACTUALIZACIÓN	SALUDABLE	33 - 52
	NO SALUDABLE	13 - 32

Universidad César Vallejo

Estilo de vida y estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021

Cuestionario de estrés laboral Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001

I. INSTRUCCIONES:

El siguiente cuestionario permitirá medir el grado de estrés gremial, cuenta con 22 ítems para detectar en qué nivel el trabajador padece distintas situaciones asociadas al estrés.

II. DATOS GENERALES

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad: 20 a 30 () 31 a 40 () 41 a 50 () 51 a más ()

Grupo Ocupacional:

1. Médico general 2. Licenciada(o) 3. Técnico (a) de enfermería

DATOS RELACIONADOS AL ESTRÉS LABORAL

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los siguientes enunciados:

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

N	PREGUNTAS	0	1	2	3	4	5	6
1	Desgaste emocional							
2								
3								
5								
6								
7								
8								
9								

10	Despersonalización	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales												
11		Siento que me he hecho más duro con la gente												
12		Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente												
13		Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes												
14	Realización personal	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas												
15		Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes												
16		Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes												
17		Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo												
18		Me siento con mucha energía en mi trabajo												
19		Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes												
20		Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes												
21		Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo												
22		Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada												

NIVELES DE INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL			
DIMENSIONES	Bajo	Medio	Alto
DESGASTE EMOCIONAL	0 - 17	18 - 36	37 - 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 - 9	10 - 20	21 - 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 - 15	16 - 32	33 - 48
TOTAL	0 - 43	44 - 88	89 - 132

ANEXO 3
FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Ficha técnica cuestionario de perfil de ESTILO DE VIDA (PEPS-I) de Nola Pender (1996)

Título	Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)																		
Autor	Nola Pender (1996)																		
Contexto	Emergencia sanitaria: Pandemia por COVID - 19 La prueba piloto fue aplicado a 20 participantes entre ellos están médicos de diferentes especialidades, técnicos de enfermería y licenciadas en enfermería, de ambos géneros, que trabajan en diferentes servicios como traumatología, medicina general, cirugía, pediatría, ginecología, neumología, etc. del Hospital Municipal de los Olivos.																		
Validez	<p>Validez interna:</p> <p>El “cuestionario de perfil de estilo de vida de Nola Pender” (1996) se basó en la “teoría de la promoción de la salud” expuesta por Pender en 1982 con la primera versión, y posteriormente fue propuesta en 1996 por segunda vez, que se consideró una metateoría porque estaba condicionada por la “Teoría de la acción razonada” de Martin Fishbein. (1975) y “Teoría del Aprendizaje Social” de Albert Bandura (1977), este instrumento contiene un conjunto de ítems que brindan información sobre el nivel de salud individual, precaución y rehabilitación de la salud.</p> <p>Validez externa:</p> <p>El instrumento fue elaborado originalmente en el año 1996, y luego validado en 2003 por Walker y sus trabajadores en una investigación en el que se utilizaron como muestras 541 hispanos de entre 18 y 81 años y la traducción inversa fue utilizada. Por lo tanto, el instrumento demuestra que El alfa de Cronbach de 0.94 tiene la calidad necesaria para examinar las conductas de promoción de la salud, en el país ha logrado 95% de confiabilidad y 5% de margen de error, y el alfa de Cronbach está entre 0.73 y 0.87.</p>																		
Confiabilidad de los Instrumentos	<p>Prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach de instrumento de variable ESTILOS DE VIDA:</p> <p>Tabla 1:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="4" style="text-align: center;">Resumen de procesamiento de casos</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th style="text-align: center;">N</th> <th style="text-align: center;">%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle;">Casos</td> <td style="text-align: center;">Válido</td> <td style="text-align: center;">20</td> <td style="text-align: center;">100,0</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Excluido</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">,0</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Total</td> <td style="text-align: center;">20</td> <td style="text-align: center;">100,0</td> </tr> </tbody> </table>	Resumen de procesamiento de casos						N	%	Casos	Válido	20	100,0	Excluido	0	,0	Total	20	100,0
Resumen de procesamiento de casos																			
		N	%																
Casos	Válido	20	100,0																
	Excluido	0	,0																
	Total	20	100,0																

	<p>Tabla 2: Resultados de la estadística de fiabilidad</p> <p style="text-align: center;">Estadísticas de fiabilidad</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">Alfa de Cronbach</th> <th style="padding: 5px;">N de elementos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px;">,865</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">48</td> </tr> </tbody> </table> <p>En los cuadros 1 y 2 se observan que el cálculo de la prueba del coeficiente Alfa de Cron Bach resultado ,865 indicando que el instrumento tiene un nivel excelente para ser ejecutado en la muestra investigada.</p>	Alfa de Cronbach	N de elementos	,865	48
Alfa de Cronbach	N de elementos				
,865	48				
Conclusiones	<p>Una vez que se explica la base científica de las variables y sus instrumentos de medición, y se evalúa el contenido y la validez estructural por los jueces expertos, además de corroborar que los coeficientes de confiabilidad son lo necesariamente estables. Entonces ello demuestra que el instrumento es factible para su aplicación a la población de la investigación.</p>				

Ficha técnica cuestionario de ESTRÉS LABORAL de Maslach, Schaufeli y Leiter en el 2001

Título	cuestionario de estrés laboral de Maslach, Schaufeli y Leiter
Autor	Maslach, Schaufeli y Leiter 2001
Contexto	<p>Emergencia sanitaria: Pandemia por COVID - 19</p> <p>La prueba piloto fue aplicado a 20 participantes entre ellos están médicos de diferentes especialidades, técnicos de enfermería y licenciadas en enfermería, de ambos géneros, que trabajan en diferentes servicios como traumatología, medicina general, cirugía, pediatría, ginecología, neumología, etc. del Hospital Municipal de los Olivos.</p>
Validez	<p>Validez interna:</p> <p>A partir de los resultados de su investigación se generó el “cuestionario de estrés laboral de Maslach, Schaufeli y Leiter” en 2001. Inicialmente, la herramienta solo se utilizaba para estudiar los síntomas de los profesionales que brindan servicios y asistencia a los problemas del cliente. Actualmente se consiguió expandir su aplicación porque Maslach y sus empleados (2001) se dieron cuenta de que su ejecución puede expandirse a profesionales cuya labor no implica el contacto directo con las personas, pero las ocupaciones o profesiones con mayores riesgos están relacionadas al trabajo con las personas</p>

	<p>(Cordes, 1993).</p> <p>Validez externa:</p> <p>Este instrumento es el que mayormente se utiliza para medir el agotamiento profesional y ha ganado reconocimiento internacional. Schaufeli (2003) señaló que alrededor del 90% de las investigaciones que examinen el agotamiento utilizan este instrumento. En la actualidad existen 3 versiones. La versión clásica de MBI está dirigida a profesionales de la salud. En cuanto a las sub escalas, indican que el índice de consistencia interna es superior a 0,70. Hallando una confiabilidad alta en el test-pretest en distintas investigaciones (Maslach et al., 1986). En el país, el cuestionario es aplicable a varios grupos ocupacionales que tienen contacto directo con las personas, dando como resultado del nivel de confianza es del 95%, el margen de error es del 5% y el alfa de Cronbach es de 0,833.</p>																						
<p>Confiabilidad de los Instrumentos</p>	<p>Prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach de instrumento de variable ESTRÉS LABORAL:</p> <p>Tabla 3:</p> <table border="1" data-bbox="644 969 1125 1182"> <thead> <tr> <th colspan="4">Resumen de procesamiento de casos</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>N</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">Casos</td> <td>Válido</td> <td>20</td> <td>100,0</td> </tr> <tr> <td>Excluido</td> <td>0</td> <td>,0</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>20</td> <td>100,0</td> </tr> </tbody> </table> <p>Tabla 4:</p> <p>Estadísticas de fiabilidad</p> <table border="1" data-bbox="606 1361 1018 1541"> <thead> <tr> <th>Alfa de Cronbach</th> <th>N de elementos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>,878</td> <td>22</td> </tr> </tbody> </table> <p>En los cuadros 3 y 4 se observan que el cálculo de la prueba del coeficiente Alfa de Cronbach resulto ,878 indicando que el instrumento tiene un nivel excelente para ser aplicado en la muestra investigada.</p>	Resumen de procesamiento de casos						N	%	Casos	Válido	20	100,0	Excluido	0	,0	Total	20	100,0	Alfa de Cronbach	N de elementos	,878	22
Resumen de procesamiento de casos																							
		N	%																				
Casos	Válido	20	100,0																				
	Excluido	0	,0																				
	Total	20	100,0																				
Alfa de Cronbach	N de elementos																						
,878	22																						
<p>Conclusiones</p>	<p>Una vez que se explica la base científica de las variables y sus instrumentos de medición, y se evalúa el contenido y la validez estructural por los jueces expertos, además de corroborar que los coeficientes de confiabilidad son lo necesariamente sólidos. Entonces ello demuestra que el instrumento es factible para su aplicación a la población de la investigación.</p>																						

ANEXO 4 VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CONFIABILIDAD POR ALFA DE CRONBACH DE LA ENCUESTA: ESTILO DE VIDA.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,865	48

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

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
Item 1	111,55	216,787	,288	,863
Item 2	111,50	217,947	,178	,866
Item 3	111,75	222,724	,056	,868
Item 4	111,80	221,432	,127	,866
Item 5	111,40	211,200	,500	,859
Item 6	111,75	217,566	,223	,865
Item 7	111,50	221,421	,103	,867
Item 8	111,40	226,042	-,075	,870
Item 9	111,35	224,345	-,002	,868
Item 10	111,35	221,187	,157	,865
Item 11	111,45	218,892	,274	,864
Item 12	111,50	217,632	,251	,864
Item 13	111,35	226,029	-,074	,870
Item 14	111,45	214,261	,353	,862
Item 15	111,30	211,274	,463	,860
Item 16	111,55	221,734	,093	,867
Item 17	111,50	215,842	,387	,862
Item 18	111,55	219,734	,212	,865
Item 19	111,25	214,829	,429	,861
Item 20	111,60	216,568	,332	,863
Item 21	111,65	217,608	,267	,864
Item 22	111,70	210,432	,584	,858
Item 23	111,40	211,095	,469	,860
Item 24	111,25	213,566	,408	,861
Item 25	111,25	213,776	,400	,861
Item 26	111,45	218,576	,257	,864
Item 27	111,30	224,537	-,007	,868
Item 28	111,50	219,632	,172	,866
Item 29	111,70	215,484	,336	,863
Item 30	111,50	214,158	,388	,862
Item 31	111,60	213,726	,388	,862
Item 32	111,80	215,221	,341	,862
Item 33	111,55	210,576	,540	,859
Item 34	111,25	220,934	,201	,865
Item 35	111,20	211,853	,575	,859
Item 36	111,35	205,187	,693	,855
Item 37	111,45	213,313	,454	,860
Item 38	111,75	212,724	,501	,860
Item 39	111,15	209,082	,559	,858
Item 40	111,50	224,579	-,012	,868
Item 41	111,60	207,937	,574	,858
Item 42	111,50	219,000	,241	,864
Item 43	111,10	211,989	,536	,859
Item 44	111,20	219,747	,168	,866
Item 45	111,70	205,484	,614	,856
Item 46	111,60	211,411	,515	,859
Item 47	111,45	214,787	,391	,862
Item 48	111,65	214,555	,363	,862

$\alpha = 0.865$ Considerando que:

A nivel de la variable el coeficiente del alfa de Cronbach está comprendido entre 0.8 y 0.9 tal le corresponde el nivel de muy buena confiabilidad (Barraza, 2007)

Valores de α	Criterio valorativo
$\alpha < 0.60$	Inaceptable
$0.60 < \alpha < 0.65$	Indeseable
$0.65 < \alpha < 0.70$	Mínimamente aceptable
$0.70 < \alpha < 0.80$	Respetable
$0.80 < \alpha < 0.90$	Muy Buena

Fuente: (Barraza, 2007)

CONFIABILIDAD POR ALFA DE CRONBACH DE LA ENCUESTA: ESTRÉS LABORAL.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,878	22

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

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
Item1	55,40	448,674	,562	,870
Item2	55,40	475,937	,393	,876
Item3	55,85	474,450	,330	,879
Item4	56,05	484,155	,329	,877
Item5	56,00	474,632	,415	,875
Item6	55,95	495,629	,233	,879
Item7	55,25	491,145	,288	,878
Item8	56,20	480,274	,486	,873
Item9	55,60	506,674	,046	,885
Item10	56,05	471,524	,513	,872
Item11	55,90	489,568	,229	,881
Item12	56,35	444,976	,722	,865
Item13	55,65	451,924	,675	,867
Item14	55,70	477,063	,415	,875
Item15	56,10	462,305	,594	,870
Item16	56,75	456,092	,642	,868
Item17	56,60	453,411	,694	,866
Item18	56,45	453,839	,629	,868
Item19	55,95	478,997	,377	,876
Item20	56,15	466,871	,445	,874
Item21	56,40	478,568	,410	,875
Item22	56,95	440,155	,785	,863

$\alpha = 0.878$ Considerando que:

A nivel de la variable el coeficiente del alfa de Cronbach está comprendido entre 0.8 y 0.9 tal corresponde el nivel de muy buena confiabilidad (Barraza, 2007)

Valores de α	Criterio valorativo
$\alpha < 0.60$	Inaceptable
$0.60 < \alpha < 0.65$	Indeseable
$0.65 < \alpha < 0.70$	Mínimamente aceptable
$0.70 < \alpha < 0.80$	Respetable
$0.80 < \alpha < 0.90$	Muy Buena

Fuente: (Barraza, 2007)

ANEXO 5

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....Identificado(a) con documento de identidad (DNI)....., abajo firmante, declaro aceptar mi participación en la investigación titulada “Estilo de vida y estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19. Hospital Municipal de Los Olivos, Lima-2021”, para lo cual he sido informado(a) de: La investigación tiene como propósito determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el equipo multidisciplinario del hospital municipal de los olivos, en tiempos de COVID – 19; Lima-2021. Mi participación consiste en responder dos encuestas, donde se me preguntará diversos aspectos relacionados con el estilo de vida y estrés laboral, reconociendo que no hay respuesta buena ni mala, sino la sincera opinión que desde mi experiencia vivida pueda describir, la investigadora garantiza la confidencialidad del contenido brindado, pues mi nombre se mantendrá en absoluta reserva, siendo de único conocimiento de ella. Para ello, la información será procesada a través de un código, el cual se usará para el análisis de datos, de manera que mi nombre permanecerá en total privacidad, teniendo libertad de retirar mi consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que esto represente algún perjuicio o gasto. Esta investigación no presenta ningún tipo de riesgo hacia mi persona. De tener dudas sobre mi participación la puedo aclarar con la investigadora. Por consiguiente, después de las aclaraciones convenientemente realizadas, consiento participar en la presente investigación.

Lima....de.....del 2021

Firma de la participante
DNI

Investigador: Ricardo Chipana A.
DNI:46876796

Base de datos

Variable estilo de vida

*Data_var1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: Visible: 48 de 48 variables

	ltem1	ltem2	ltem3	ltem4	ltem5	ltem6	ltem7	ltem8	ltem9	ltem10	ltem11	ltem12	ltem13	ltem14	ltem15	ltem16	ltem17	ltem18	ltem19	ltem20	ltem21	ltem22	ltem23	ltem24	ltem25	ltem26	ltem27	ltem28	ltem29	ltem30	ltem31	ltem32	ltem33	ltem34	ltem35	ltem36	ltem37	ltem38	ltem39	ltem40	ltem41	ltem42	ltem43	ltem44	ltem45	ltem46	ltem47	ltem48	var	var	var	var	var			
1	2	4	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	2	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	3	2						
2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	2	2	2	2	3								
3	2	4	2	4	3	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	4	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	2								
4	3	4	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	2	2	4	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	3	4								
5	4	4	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	4	2	2	2	2	4	2	3	3	3								
6	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	2							
7	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	2	2										
8	2	2	2	2	3	3	2	4	2	4	4	2	2	3	4	3	4	2	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3								
9	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	2	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	4	2	2	4	2	2	3	3	4	2	4	3	2	2	2	2	3	4	4									
10	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	3	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2						
11	4	4	2	3	2	4	4	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	2	2								
12	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	4						
13	2	4	3	4	2	2	3	4	2	4	3	4	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3							
14	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	2	3	3					
15	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	4	2	4	3	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	2	4	4	3	4						
16	2	2	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3	4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4					
17	2	4	3	3	3	2	4	2	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2					
18	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	4	2					
19	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2							
20	2	1	1	4	1	4	2	2	1	1	3	4	1	2	3	1	4	1	3	2	1	2	2	4	1	4	3	4	2	1	2	4	4	4	2	3	2	3	1	2	3	4	3	3	3	4	4	3								
21	1	1	2	2	1	3	3	1	2	4	1	2	1	3	4	3	3	3	1	2	4	2	1	1	3	1	3	3	1	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	1	4	3	1	2								

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



1:

Visible: 48 de 48 variables

	lte m 1	lte m 2	lte m 3	lte m 4	lte m 5	lte m 6	lte m 7	lte m 8	lte m 9	lte m 10	lte m 11	lte m 12	lte m 13	lte m 14	lte m 15	lte m 16	lte m 17	lte m 18	lte m 19	lte m 20	lte m 21	lte m 22	lte m 23	lte m 24	lte m 25	lte m 26	lte m 27	lte m 28	lte m 29	lte m 30	lte m 31	lte m 32	lte m 33	lte m 34	lte m 35	lte m 36	lte m 37	lte m 38	lte m 39	lte m 40	lte m 41	lte m 42	lte m 43	lte m 44	lte m 45	lte m 46	lte m 47	lte m 48	var	var	var	var	var
22	2	3	3	2	1	3	1	1	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1	4	3	4	2	1	3	2	1	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	2	4	2	3	1	4	1	3	2	4	3	3					
23	4	4	4	3	2	3	2	1	3	3	1	2	3	1	3	2	3	2	3	4	3	1	2	1	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4					
24	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	1	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	2	4	1	1	1	1	4	4	2	1	1	4	1	1	3	3	1	2	2	2	1	3	1	3	2	4				
25	4	4	4	3	2	4	4	1	3	3	1	4	2	4	3	1	2	4	3	1	3	1	4	2	2	3	2	4	4	4	2	2	1	1	4	2	2	2	3	4	2	2	2	4	2	1	2	3					
26	2	2	4	3	3	4	3	1	1	2	3	4	1	2	4	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	1	3	1	2	2	1	4	2	3	4	1	3	2	1	4	4	4						
27	2	3	1	1	3	2	2	3	1	4	1	3	4	4	1	2	1	4	4	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	1	2	1	3	1	3	2	2	4	1	1	3	3	1	2	2	4					
28	3	4	1	1	4	2	3	1	3	4	3	3	1	3	2	3	2	3	4	1	4	4	2	3	2	2	2	1	3	1	3	4	3	3	4	2	1	1	2	3	3	4	4	4	3	2	1						
29	3	2	4	3	2	3	4	1	2	1	2	2	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	2	4	1	4	3	2	3	3	1	3	1	3	4				
30	1	3	1	2	4	1	2	4	1	4	2	4	3	3	3	1	4	3	1	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	2	3	4	1	3	3	4	3	2	1	3	3	3	4	3	4	4	4	2	1				
31	1	1	3	4	4	4	4	3	1	2	3	3	4	1	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	1	3	2	3	2	2	1	2	4	4	1	3	3	4	4	3	4	1	1	4	1	1	3	3					
32	1	2	4	4	1	4	3	3	4	3	2	1	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	1	1	1	3	2	1	4	3	4	3	3	1	3	2	3	4	2	2	2	1	1	2					
33	4	3	3	1	4	1	4	3	2	4	4	2	2	2	2	1	2	3	4	3	4	3	3	1	1	4	2	2	1	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	1	1	4	3	1						
34	3	3	1	3	2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	3	1	2	3	3	1	2	3	2	2	1	1						
35	1	1	1	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	1	3	1	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3					
36	3	2	1	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3					
37	2	1	3	2	1	2	1	3	3	2	3	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	1	3	3	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3					
38	3	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2						
39	3	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2				
40	3	1	1	1	3	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	1	3	3						
41	2	3	3	2	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2				
42	1	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	1	2	3	1						
43	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				

Variable estrés laboral

*Data_var2.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 22 de 22 variables

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	var	var	var	var	var	var	var	var	var
1	3	6	5	6	3	4	3	4	3	5	5	3	4	6	5	6	3	5	6	5	5	3									
2	3	5	5	4	6	4	5	5	5	4	3	4	4	4	6	4	4	5	6	5	3	4									
3	6	4	4	4	4	6	3	4	4	3	6	3	6	5	4	6	5	5	4	6	4	4									
4	6	5	5	5	6	3	3	4	3	4	4	6	5	3	3	4	6	5	6	5	4	6									
5	5	4	6	3	3	4	3	4	5	6	3	6	4	5	4	5	6	6	6	6	6	6									
6	6	5	3	4	4	5	4	3	3	5	5	4	5	5	6	4	6	6	5	6	6	4									
7	6	6	6	5	5	6	5	5	5	4	5	6	4	4	6	5	5	5	5	4	5	6									
8	4	5	4	6	5	5	6	6	4	4	6	5	4	4	6	5	5	6	5	6	4	5									
9	5	4	6	5	6	5	5	6	6	4	6	6	4	4	5	4	6	6	6	5	5	5									
10	4	5	6	4	6	5	4	6	4	6	5	5	4	5	4	5	4	6	6	6	6	6									
11	3	3	2	2	0	4	5	1	5	5	6	3	3	6	3	6	3	6	6	0	0	6									
12	4	4	3	4	1	5	2	6	4	0	1	4	3	2	6	5	4	6	4	4	0	0									
13	5	0	2	0	2	5	6	2	2	3	5	4	6	5	3	0	4	5	5	4	1	2									
14	4	4	3	1	5	5	3	5	1	6	3	6	2	1	1	3	0	1	2	1	1	3									
15	3	0	2	3	5	0	2	0	2	4	5	2	2	4	5	6	6	5	0	5	3	3									
16	4	0	4	5	3	4	3	2	5	2	4	0	5	4	0	4	3	6	5	3	1	1									
17	3	6	2	3	3	4	5	0	1	3	1	3	5	2	3	6	2	4	1	3	2	5									
18	3	5	4	0	5	4	4	5	3	0	0	1	1	2	3	3	2	3	0	2	5	0									
19	6	5	4	0	6	0	1	3	0	6	1	1	4	3	1	2	2	3	4	1	6	5									
20	1	1	2	4	3	2	3	3	3	3	6	0	0	4	2	4	2	6	2	3	5	4									
21	6	2	1	1	5	6	1	6	3	4	3	6	1	2	2	3	0	2	2	4	4	6									
22	3	1	0	0	4	3	0	1	1	2	1	0	4	6	5	3	3	1	1	6	6	3									

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

*Data_var2.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 22 de 22 variables

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	var	var	var	var	var	var	var	var	var
22	3	1	0	0	4	3	0	1	1	2	1	0	4	6	5	3	3	1	1	6	6	3									
23	2	4	3	2	0	6	1	6	5	2	5	6	4	6	1	4	1	2	5	0	2	0									
24	2	4	2	3	3	5	2	4	3	4	1	3	5	6	2	2	3	0	2	0	1	6									
25	4	3	6	5	5	5	3	3	5	4	2	1	3	0	6	5	4	4	4	3	5	1									
26	4	2	1	0	1	3	4	3	4	5	2	0	6	1	2	1	4	0	4	4	5	4									
27	5	3	0	2	4	4	6	1	1	3	0	2	2	1	4	3	6	3	6	6	6	6									
28	6	5	5	1	2	6	1	5	1	4	2	3	6	2	1	5	1	3	4	0	0	1									
29	1	4	4	6	1	5	1	1	0	0	4	2	2	5	5	1	5	6	2	0	2	1									
30	5	2	6	6	3	4	1	6	3	5	0	5	3	6	6	1	1	0	4	5	3	4									
31	5	3	5	2	1	6	1	4	3	5	6	0	2	5	3	6	3	6	4	6	0	2									
32	0	6	5	1	4	4	6	2	1	6	5	2	6	5	3	0	2	5	2	0	0	6									
33	4	6	3	6	4	0	5	0	0	3	6	0	1	4	6	1	2	2	4	6	2	2									
34	6	5	5	4	4	6	2	4	6	3	0	4	1	6	1	4	6	3	6	6	6	5									
35	1	5	0	3	4	1	4	4	4	3	1	1	1	5	1	4	6	3	1	6	4	1									
36	6	6	0	3	6	2	4	4	0	2	0	6	1	4	4	4	3	4	4	2	0	3									
37	4	3	5	1	0	3	5	1	6	4	1	0	0	1	3	2	0	6	2	5	1	0									
38	0	5	2	3	4	4	3	3	3	6	5	1	4	1	2	1	0	0	1	5	5	3									
39	6	6	1	0	1	3	6	3	5	3	6	1	1	5	5	2	2	0	5	1	3	0									
40	6	4	6	6	6	3	5	0	1	0	1	2	5	1	4	0	0	4	3	6	0	0									
41	6	0	5	2	1	0	6	2	6	3	1	2	3	1	1	1	4	1	3	4	3	2									
42	6	5	0	5	0	4	2	3	4	1	3	1	3	4	0	0	0	0	6	0	0	0									
43	2	3	4	0	2	1	5	3	6	0	0	1	0	0	0	2	2	1	1	1	1	3									

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

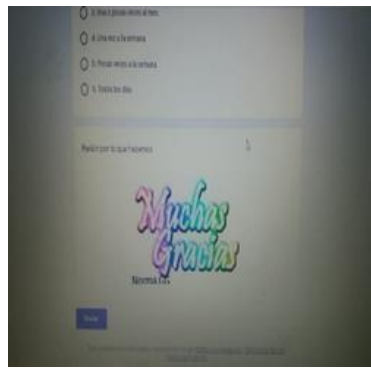
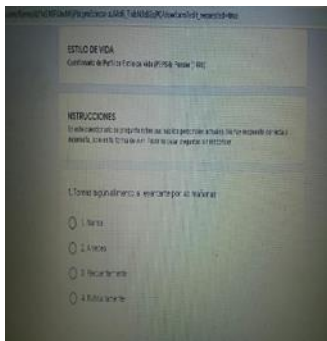
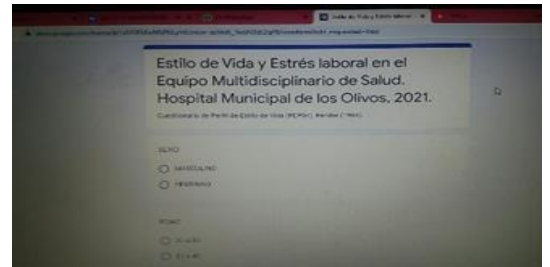


1: Visible: 22 de 22 variables

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	var	var	var	var	var	var	var	var
43	2	3	4	0	2	1	5	3	6	0	0	1	0	0	0	2	2	1	1	1	1	3								
44	1	5	6	3	3	2	3	1	1	1	0	2	4	4	4	3	3	1	0	0	0	0								
45	1	1	0	0	1	5	1	0	1	3	5	2	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0								
46	1	0	0	1	0	3	3	2	3	0	1	0	4	4	1	0	0	0	2	4	4	0								
47	4	3	0	0	1	0	0	0	2	3	4	0	1	1	0	0	3	3	0	2	3	0								
48	0	3	0	1	4	1	1	0	4	2	2	0	1	0	0	4	0	2	3	1	1	0								
49	0	3	1	3	4	0	0	0	3	2	0	2	0	0	4	0	2	0	0	0	3	1								
50	0	0	2	1	2	1	3	1	2	2	0	0	2	4	4	0	1	1	2	0	2	0								
51																														
52																														
53																														
54																														
55																														
56																														
57																														
58																														
59																														
60																														
61																														
62																														
63																														
64																														

ANEXO 6

CUESTIONARIOS DE ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL VIA ONLINE



Identificación	SEXO	EDAD	1. Nunca	2. Casi nunca	3. Rara vez	4. Frecuentemente	5. Siempre	6. Nunca	7. Casi nunca	8. Rara vez	9. Frecuentemente	10. Siempre
91000100101	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100102	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100103	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100104	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100105	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100106	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100107	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100108	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100109	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100110	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100111	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100112	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100113	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100114	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100115	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100116	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100117	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100118	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100119	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100120	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100121	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100122	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100123	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100124	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100125	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100126	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100127	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100128	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100129	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100130	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100131	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100132	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100133	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100134	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100135	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100136	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100137	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100138	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100139	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100140	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100141	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100142	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100143	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100144	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100145	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100146	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100147	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100148	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100149	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91000100150	1	20 a 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ANEXO 7
CONTRASTACION DE HIPOTESIS

Tabla 2: Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de vida	,349	50	,000	,636	50	,000
Nutrición	,360	50	,000	,634	50	,000
Ejercicio	,370	50	,000	,632	50	,000
Responsabilidad en salud	,391	50	,000	,622	50	,000
Manejo del estrés	,380	50	,000	,627	50	,000
Soporte interpersonal	,370	50	,000	,632	50	,000
Auto actualización	,349	50	,000	,636	50	,000
Estrés laboral	,307	50	,000	,782	50	,000
Desgaste emocional	,297	50	,000	,790	50	,000
Despersonalización	,244	50	,000	,807	50	,000
Realización personal	,266	50	,000	,803	50	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La tabla 6 muestra los resultados de la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov-Smirnov ya que disponemos de 50 casos para evaluar. Para la variable estilos de vida con un P-valor (Sig.) de 0,000. Para la segunda variable estrés laboral con un P-valor (Sig.) 0,000 siendo menores a 0,05.

Por lo que se determina que los datos de ambas variables no son normales, o no derivan una distribución normal, lo cual se puede determinar que debemos realizar la prueba no paramétrica de Rho Spearman.

ANEXO 8

Hipótesis principal

Ha: Si existe relación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19. Hospital Municipal de Los Olivos, Lima-2021.

Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19. HMLO, Lima-2021.

Tabla 3

Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida y el estrés laboral.

		Estilo de vida	Estrés laboral
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	50
	Estrés laboral	Coeficiente de correlación	-,681**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	50
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Interpretación:

En la tabla 3 la variable estilo de vida está relacionada de manera inversa y negativa con la variable estrés laboral según la correlación de Spearman de -0.681 evidenciando el resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.000$ siendo menor que el 0.01. Por lo tanto, se acepta la hipótesis principal y se rechaza la hipótesis nula.

ANEXO 9

Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLE	MARCO TEORICO	METODOS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
<p>PG. ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021?; problemas específicos ¿Cuál es el estilo de vida del equipo multidisciplinario?; ¿Cuál es el estilo de vida según sus dimensiones: Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo del estrés, Soporte interpersonal y Auto actualización del equipo multidisciplinario?; ¿Cuál es el nivel de estrés laboral del equipo multidisciplinario?; ¿Cuál es el nivel de estrés laboral según sus dimensiones: Desgaste emocional, Despersonalización y Realización personal del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021?; -19, Hospital Municipal de Los Olivos, Lima-2021?.</p>	<p>Ha: si existe relación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021. Ho: No existe relación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 HMLO, Lima 2021</p>	<p>Objetivo general de este trabajo es, determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19 Hospital Municipal Los Olivos, Lima 2021. Del mismo modo se plantea los objetivos específicos: Identificar el estilo de vida del equipo multidisciplinario en tiempos del covid-19; Identificar el estilo de vida según las dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19; Identificar el nivel de estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID-19; Identificar el nivel de estrés laboral en sus dimensiones: desgaste emocional, despersonalización y realización personal del equipo multidisciplinario en tiempos del covid-19 hospital municipal los olivos, lima 2021.</p>	<p>V1: ESTILOS DE VIDA</p> <p>V2: ESTRÉS LABORAL</p>	<p>se contextualiza, que el estilo de vida es una manera de subsistir basada en la conexión con el entorno en donde se desarrollan las personas y los comportamientos de cada persona y el sistema de valores en el que vive, además de los valores relacionados con sus metas, objetivos, normas, inquietudes, factores sociales y características personales. Cabanillas, R., Paredes., Á., 2017.</p> <p>Se medirá a través del Cuestionario de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender 1996 que consta de 48 ítems.</p> <p>Se define al estrés laboral como una reacción psicobiológica dañina que sucede cuando los requisitos laborales no coinciden con las habilidades, recursos o exigencias de los trabajadores, Nakao, M,2017.</p> <p>Se medirá a través del Cuestionario de Estrés laboral que consta de 22 ítems de Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001.</p>	<p>METODOLOGIA: Descriptivo correlacional, de corte transversal, no experimental.</p> <p>MUESTRA: Es el censo porque la muestra es la misma población siendo 57 equipos multidisciplinarios y quedando al final solamente 50 personales de salud para aplicar la muestra.</p> <p>INSTRUMENTOS: -Cuestionario de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender 1996 que consta de 48 ítems. -Cuestionario de Estrés laboral que consta de 22 ítems de Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001.</p> <p>METODO DE ANALISIS DE DATOS</p> <p>se realizó una base de datos mediante el software SPSS V26.</p>	<p>El 48% de equipo multidisciplinario en tiempos del covid-19 tiene un nivel no saludable y el 52% un nivel saludable y en la dimensión nutrición el 46% no saludable, y 54% saludable; en ejercicio el 44% no saludable y el 56% saludable; responsabilidad en salud el 40% no saludable y el 60% saludable; manejo de estrés el 42% no saludable y el 58% saludable; soporte interpersonal el 56% no saludable y el 44% saludable; y por último auto actualización el 52% no saludable y el 48% un nivel saludable. Así mismo, según variable estrés laboral el 14% tuvo bajo estrés, el 58% medio y el 28% alto y en las dimensiones desgaste emocional el 18% tiene bajo estrés laboral, el 58% medio, y 24% alto; despersonalización el 22% bajo, el 48% medio y el 30% alto; por último, en realización personal el 20% bajo, el 52% medio y el 28% tiene alto estrés laboral.</p>	<p>PRIMERA: En la mayoría de la población participante en este estudio, se determinó que la variable estilo de vida está relacionada de manera inversa y negativa con la variable estrés laboral del equipo multidisciplinario en tiempos del COVID, es decir a mejor estilo de vida menor estrés laboral.</p> <p>SEGUNDA: En cuanto al estilo de vida del equipo multidisciplinario en tiempos de covid-19 la mayoría lleva un estilo de vida saludable, por lo tanto, es de mucha importancia seguir practicando buenos hábitos alimenticios, higiene personal, practica de deporte entre otros, de esta manera gozaran de buena salud.</p>

Los Olivos, 6 de octubre de 2021

CARTA N.º 056 -2021-EP/ENE.UCV-LIMA

Sra. Lic.
Graciela Castañeda Vega
Hospital Municipal de Los Olivos
Los Olivos
Presente. -

Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que el estudiante **RICARDO CHIPANA AMARO** del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: **“ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL DEL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO EN TIEMPOS DEL COVID-19, HOSPITAL MUNICIPAL DE LOS OLIVOS, LIMA-2021”**, organización que pertenece a su digna gestión; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – Filial Lima

c/ c: Archivo.



Los Olivos, 25 de Octubre de 2021

CARTA N°068-2021-HMLO/DG

Señor(a):
RICARDO CHIPANA AMARO

Presente. -

De mi mayor consideración:

Mediante la presente me dirijo a usted para expresarle mi cordial saludo y asimismo para manifestarle lo siguiente:

Habiendo recibido su solicitud en la cual solicita autorización para realizar su tesis titulada "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL DEL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO EN TIEMPOS DEL COVID-19, HOSPITAL MUNICIPAL LOS OLIVOS" comunico a Usted la **ACEPTACION** del estudiante **RICARDO CHIPANA AMARO**, estudiante del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería y siendo requisito para la sustentación de su tesis, en el **HOSPITAL MUNICIPAL LOS OLIVOS** a fin de que pueda aportar y completar la formación recibida.

Cabe indicar que el estudiante de cumplir con los documentos requeridos según indica el documento adjunto **INFORME N° 0477-2021-MHLO/OGCPEII**

Sin otro particular, quedo de Usted.

Cordialmente,


HOSPITAL MUNICIPAL LOS OLIVOS
M.C. LUIS BENJAMIN PEREZ INCA
Director General
CMP 55805



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

INFORME N°0477-2021-HMLO/OGCDPEI

A : M.C LUIS BENJAMIN PEREZ INCA
Dirección General

DE : LIC. CLAUDIA LUZ CAMPOS HERNANI
Jefa de la Oficina de Gestión de la Calidad, Derechos de las
Personas e Imagen Institucional.

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DE TESIS

FECHA : Los Olivos, 20 de Octubre del 2021

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y así mismo informarle que se autoriza a RICARDO CHIPANA AMARO, estudiante del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería, en desarrollar su TESIS relacionado a la **"Estilo de Vida y Estrés Laboral del Equipo Multidisciplinario en tiempos del covid-19, Hospital Municipal Los Olivos "** encontrándose en la necesidad de recolectar información de la Institución, que le permitirá desarrollar su sustentación de tesis favorablemente.

Es por ello que se le solicita a su área se le brinde la solicitud de autorización del caso emitido.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente.

HOSPITAL MUNICIPAL LOS OLIVOS

LIC. CLAUDIA LUZ CAMPOS HERNANI
Jefa de la Oficina de Gestión de la Calidad,
Derechos de las Personas e Imagen Institucional



CARTA N.° 056 -2021-EP/ENF.UCV-LIMA

Sra. Lic.
Graciela Castañeda Vega
Hospital Municipal de Los Olivos
Los Olivos
Presente. -



Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mio propio desearte la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que el estudiante RICARDO CHIPANA AMARO del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL DEL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO EN TIEMPOS DEL COVID-19, HOSPITAL MUNICIPAL DE LOS OLIVOS, LIMA-2021", organización que pertenece a su digna gestión; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – Filial Lima

c/ c: Archivo.