

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



Una Institución Adventista

**Estilo de vida y estrés en el personal de enfermería en la Unidad de
Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de
Huancayo, 2021**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional de
Enfermería en Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales

Por:

Yesenia Paquita Gonzales Ricse

Asesor:

Dra. Mónica Elisa Meneses La Riva

Lima, abril de 2021

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Mónica Elisa Meneses La Riva, adscrita a la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente trabajo de investigación titulado: “Estilo de vida y estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo, 2021”, constituye la memoria que presenta la Lic. Yesenia Paquita Gonzales Ricse para aspirar al título de especialista en enfermería en Cuidados Intensivos Neonatales, se ejecutó en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones de este trabajo de investigación son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los trece días del mes de abril de 2021.



Mg. Monica Elisa Meneses La Riva

Asesor

**Estilo de vida y estrés en el personal de enfermería en la Unidad de
Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de
Huancayo, 2021**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional de Enfermería en Cuidados Intensivos Neonatales



Mg. Monica Elisa Meneses La Riva

Asesor

Lima, 13 de abril de 2021

Índice

Resumen	viii
Capítulo I	9
Planteamiento del problema	9
Identificación del problema	9
Formulación del problema.....	13
Problema general.....	13
Problemas específicos.....	13
Objetivos de la investigación.....	13
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos	13
Justificación.....	13
Justificación teórica.....	14
Justificación metodológica	14
Justificación práctica y social	14
Capítulo II	16
Desarrollo de las perspectivas teóricas	16
Antecedentes de la investigación.....	16
Antecedentes internacionales	16
Antecedentes Nacionales	18
Definición conceptual	21
Estilos de vida.....	21
Estrés.....	27

Bases teóricas.....	31
Entorno	32
Enfermería	32
Capítulo III	34
Metodología.....	34
Descripción del lugar de ejecución.....	34
Población y muestra.....	34
Población	34
Muestra.....	34
Criterios de inclusión y exclusión	35
Criterios de inclusión.....	35
Criterios de exclusión.....	35
Tipo y diseño de investigación	35
Formulación de hipótesis	36
Identificación de variables	36
Técnica e instrumentos de recolección de datos	40
Proceso de recolección de datos.....	41
Procesamiento y análisis de datos.....	42
Consideraciones éticas	43
Capítulo IV.....	45
Administración del proyecto de investigación	45
Referencias	47
Apéndice.....	52

Apéndice A	53
Instrumentos de recolección de datos	53
Apéndice B	58
Validez de los Instrumentos.....	58
Apéndice C.....	61
Confiability de los instrumentos (Incluir matriz de datos).....	61
Apéndice D.....	62
Consentimiento Informado.....	62
.....	63

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable estilo de vida</i>	37
Tabla 2. <i>Operacionalización de la variable estrés</i>	40
Tabla 3. <i>Cronograma de ejecución</i>	45
Tabla 4. <i>Presupuesto</i>	46
Tabla B 1. <i>Validez del Cuestionario de perfil de estilo de vida -Nola Pender</i>	58
Tabla B 2. <i>The Nursing Stress Scale” por Gray-Toft y James G. Anderson</i> <i>Coeficiente de Validez de contenido mediante la prueba V de Aiken</i>	60
Tabla C 1. <i>Confiabilidad de la variable nivel de estrés</i>	61
Tabla C 2. <i>Confiabilidad de la variable estilo de vida</i>	61
Tabla E 1. <i>Matriz de consistencia</i>	¡Error! Marcador no definido.

Resumen

El objetivo de esta investigación es determinar la relación que existe entre el estilo de vida y estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital de nacional de Huancayo, 2021. La metodología será de enfoque cuantitativo, correlacional, de corte transversal y de diseño no experimental. La población estará conformada por un total de 50 enfermeras que trabajan en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales. Se aplicará 2 instrumentos, el primero para evaluar el estilo de vida cuya encuesta es de Nola Pender de 1996, este consta de 6 dimensiones de responsabilidad en la salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés con 40 ítems, siendo medida con la escala de Lickert; el segundo instrumento es la escala de estrés es de “The Nursing Stress Scale”(NSS) elaborada por Gray-Toft y James G. Anderson, con 3 dimensiones: ambiente físico, ambiente psicológico y ambiente social con 34 ítems, también cuenta con la medición de la escala de Lickert. Ambos instrumentos fueron validados y su confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.91 y 0.94 respectivamente (anexo 3). Los resultados obtenidos permitirán evaluar la correlación entre ambas variables las cuales serán presentados en gráficos y cuadros.

Palabras clave: estilo de vida, estrés, enfermería y cuidados intensivos neonatales.

Capítulo I

Planteamiento del problema

Identificación del problema

Las enfermedades no transmisibles conforme la Organización Mundial de la Salud son las causantes de 41 millones de personas fallecidas anualmente, es decir 71% de muertes que se producen en el mundo y dentro de ellas 15 millones tienen de 30 a 69 años de edad. Existe un grupo de enfermedades que ocasionan el 80% de muertes prematuras, dentro de ellas se encuentran las enfermedades cardiovasculares (17,9 millones cada año), cáncer (9 millones), enfermedades respiratorias (3,9 millones) y diabetes (1,6 millones). La OMS señala que entre las medidas más eficaces para evitar las enfermedades crónicas se encuentran mantener un peso saludable, hacer ejercicios regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar (Campos & Gómez, 2018).

Para González et al. (2017) en su estudio menciona que el estilo de vida de una persona se relaciona con la conducta y la motivación, a raíz de esto adopta patrones o costumbres como rasgos propios y sus interacciones colectivas; también los estilos de vida implican tres dimensiones: conductas habituales, aspecto socioeconómico y entorno afectivo.

Asimismo, en Guatemala en una investigación sobre los estilos de vida en enfermería en Santa Lucía, se evidenció que el 80% de enfermeras realiza actividad física como correr, caminar, bailar y jugar en un lapso de 30 minutos a 2 horas diarias, pero esta actividad la realizan en forma parcial por la sobrecarga de trabajo, ausencia de programas de recreación y también por falta de iniciativa (Chun, 2017).

En este sentido, en el Perú en un estudio realizado en Lima, en el área de emergencias se demostró que el 51% de las enfermeras tiene un estilo de vida saludable y 49% no lo tiene. Respecto a nutrición saludable el 40% de ellas tiene un estilo de vida no saludable, asimismo en el rubro la responsabilidad en salud el 48% no es saludable, en actividad física el 80% no lo practica (Vilca, 2017).

Por otro lado, el estrés se ha transformado en un enigma social y de salud y a su vez tiene grandes efectos en el trabajador, en su familia y también en el ámbito laboral. Uno de los problemas primordiales de salud que hoy enfrenta la sociedad es el estrés; en especial el que va en relación al estrés laboral. México encabeza la lista mundial en este ámbito, seguido de China que anteriormente lideraba este ranking. La OMS estima que a nivel mundial entre el 5% al 10% de los asalariados de los países desarrollados sufrirán estrés, en consecuencia, de la presión del trabajo; entre tanto el 20% y 50% de trabajadores en los países en vía de desarrollo lo padecerán (Stavroula et al., 2015).

Quito (2017). En relación al estrés tenemos que en España donde la encuesta de calidad de vida al personal sanitario muestra que los trabajadores de ambos sexos en un 6,3% tienen un nivel de estrés alto, comparándolo con otros grupos de trabajo, siendo el enfermero el que tiene mayor tendencia a no asistir a su centro laboral por padecer de alguna dolencia, estrés o descontento laboral. A su vez, se concluyó que para el personal de enfermería un estresor revelador es la sobrecarga en el trabajo, ya que las circunstancias del trabajo tienen gran carga emocional por el sufrimiento y angustia de los pacientes.

En el año 2019, según el informe de seguimiento de la cobertura sanitaria universal del Banco Mundial, se realizó la encuesta sobre las condiciones de salud y trabajo centroamericana, se evidencia que de un 12 a 16 % de las personas manifestó sentirse constantemente con estrés laboral; más de un 26% de trabajadores en Argentina notificó que padecía de carga mental (según datos del 1er Sondeo Nacional sobre el Trabajo, Empleo, Condiciones y Medio Ambiente Laboral a los trabajadores en el 2019), en arraigo al exceso de trabajo, una de las causas primordiales del estrés laboral (Banco Mundial., 2019).

Por su parte, en Colombia, en los resultados del I Sondeo Nacional en relación a las circunstancias de trabajo y salud del sistema de riesgos profesionales, se observó en las mujeres algo más de un 28% y en los varones casi un 25% ; y en una escala hasta los 10 puntos atribuyeron de 7 a 10 su nivel de estrés (Quito, 2017).

En el Perú en un estudio realizado en el hospital Dos de Mayo- Lima, se estima que del total de enfermeras encuestadas (50); un 60% tienen nivel de estrés medio (30), un 22% tiene nivel de estrés bajo (11) y 18% tiene nivel de estrés alto (Cazal, 2017).

En la actualidad un estilo de vida saludable influye de forma positiva en la salud, implica hábitos como una alimentación saludable, la práctica habitual de ejercicio, el deleite del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta... En consecuencia, para garantizar la promoción de la salud y junto con ello la prevención de diversas enfermedades una de las acciones más eficaces es trabajar en la promoción de estilos de vida saludable; por ello, el personal de enfermería aconseja de manera reiterada a sus pacientes, el cambio de ciertas

conductas que atentan contra su salud. Pero, ¿qué pasa cuando el personal no presenta un estilo de vida saludable? Pueden estar predispuestos a enfermedades que a la larga afectarían y lo cual podría repercutir en su rendimiento en el trabajo y desencadenar con potenciales alteraciones en la salud, siendo un ejemplo de esto el estrés (Carrillo et al., 2016).

Muchos especialistas estudian, clasifican y recomiendan acciones para evitar el nivel de estrés elevado; sin embargo, esto no se puede evitar ya que el profesional de Enfermería en su ambiente laboral enfrenta agentes estresores que se encuentran en el entorno laboral. Siendo el pilar del cuidado de enfermería, la interacción con el usuario; intervienen en esta múltiples factores que ocasionan un desequilibrio biopsicoemocional, facilitando la aparición del estrés (Portero et al., 2016). Se ha observado que el personal de salud tiene estilos de vida no saludable, que pueden repercutir en el nivel de estrés de enfermería. Algunos testimonios que se han podido percibir o que se manifiestan: “me encuentro cansada” ... “No duermo bien en las noches” ... “Me siento con ganas de llorar”; también se observa enfermeras que no almuerzan a sus horas, tomando gaseosa en sus guardias y que no realizan actividad física fuera del trabajo. Por consiguiente, es necesario analizar y comprender ambas variables para conocer la relación entre el estilo de vida y estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.

Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo, 2021?

Problemas específicos

¿Cuál es el estilo de vida en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo, 2021?

¿Cuál es el nivel de estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo, 2021?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la relación entre el estilo de vida y estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo, 2021.

Objetivos específicos

Identificar el estilo de vida en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo, 2021.

Identificar el nivel de estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo, 2021.

Justificación

La investigación se justifica por los factores que se presentan a continuación:

Justificación teórica

Incrementar el rol en cuanto a la promoción de la salud; esta investigación aportará en el diseño de un marco teórico actualizado de conocimientos desde una perspectiva educativa y preventiva sobre los estilos de vida cuya importancia radica en fortalecerlos de forma individual, ya que repercute en la atención brindada al paciente; pues, si la salud del profesional de Enfermería se ve afectada, disminuiría la calidad de atención proporcionada al usuario. A su vez servirá como un pilar para otros estudios o proyectos de mejora.

Justificación metodológica

Este estudio evaluará estilos de vida y estrés, aplicados con instrumentos validados y confiables que servirán de puntos de partida para otros estudios similares; ya que contar con estudios referenciales que nos dan una vista clara de la situación en la que se encuentra el profesional de Enfermería, y tener instrumentos que favorecen a la identificación oportuna de los problemas psicoemocionales; así como el de un estilo de vida saludable evitará bajas en el personal, brindando un mejor servicio.

Justificación práctica y social

Con la ayuda del presente estudio, se logrará distinguir el estilo de vida que caracteriza a cada personal de enfermería que trabaja en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales y su relación con el estrés; con los resultados se podrá implementar un programa de medicina preventiva en la que, se pueda identificar conductas que causen riesgos para la salud y a su vez crear una cultura del autocuidado. La enfermera que trabaja en UCI Neonatal debe ser responsable y

abrazar un estilo de vida saludable, una cultura de prevención enfocada a anticiparse de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, entre otras que afecten su desempeño laboral y la calidad de atención que se brinde al neonato en las unidades críticas.

Los resultados obtenidos, de esta investigación, serán entregados al área de capacitación y a la jefatura de enfermería del hospital de referencia para que se pueda implementar programas de capacitación, y seguimiento que promuevan el conocimiento y desarrollo de estilos de vida saludable y manejo de estrés.

Presuposición filosófica

1 Corintios 6:19,20 ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque comprados sois por precio: glorificad pues a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.

Al ser el cuerpo humano de Dios, deberán de ser cuidados con estilos de vida saludables, para promover calidad de vida, y evitar enfermedades degenerativas crónicas.

Capítulo II

Desarrollo de las perspectivas teóricas

Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Chun (2017) realizó un estudio titulado “Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, distrito de Santa Lucía La Reforma”, Guatemala. Tuvo como objetivo medir las prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería. De tipo descriptivo cuantitativo de corte transversal. El instrumento que se utilizó fue un cuestionario de 22 preguntas, la población fue de 8 enfermeras y 33 auxiliares de enfermería. Siendo los siguientes resultados: el 13% indicó que no realiza ejercicio físico, un 13% refiere que corre, un 27% practica algún deporte. Conclusiones: El 80% de la población realiza actividades físicas, ingieren tres comidas al día; realizan actividades para disminuir el estrés a través de ejercicio, escuchan música, técnicas de relajación y escriben, duermen entre 6 a 8 horas.

También, Campos et al. (2017) realizaron un estudio titulado “Estilos de vida del personal del Servicio de Urgencias Médicas en un hospital de tercer nivel en Bogotá Colombia”. El objetivo era identificar los estilos de vida del personal de atención de Urgencias Médicas de un hospital de tercer nivel durante el primer semestre del 2017. Se uso como método un estudio de tipo descriptivo; se aplicó la encuesta fantástica, siendo el resultado que una de las prácticas nocivas que más realiza el personal de urgencias es la ingesta de alcohol, más del 50%; el 52% de las personas no realizan actividad física;

duermen menos de 7 horas diarias. Conclusiones: se debe fomentar las practicas no nocivas en el personal de salud, esto con el fin de que se desarrollen hábitos saludables para la prevención de enfermedades no transmisibles.

Asimismo, León et al. (2017) en su estudio “Estrés y estilos de afrontamiento del personal de enfermería de un hospital en Veracruz” tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés y las formas de afrontamiento del personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. La metodología usada fue cuantitativa, descriptiva, transversal y prospectivo; la población constó de 43 enfermeras; se aplicó la prueba de Perfil de Estrés de Nowack y una entrevista. Los resultados afirman que 16 enfermeras aplicaron moderadamente la valoración positiva frente a un problema, 21 de ellas presentaron una percepción moderada de estrés; en la entrevista 6 enfermeros con una experiencia menor a cinco años presentaron mayor percepción de estrés; los que tienen de 2 a 3 hijos presentan estrés moderado. Conclusiones: los enfermeros presentan estrés moderado y en el caso de los estilos de afrontamiento, se observaron respuestas adecuadas en soluciones positivas ante una situación laboral estresante.

Por otro lado, Portero et al. (2016) en España realizaron un estudio denominado “Estrés laboral del personal de enfermería en un hospital de tercer nivel”. Siendo el objetivo: determinar la relación entre el grado de estrés laboral y los factores sociolaborales de este grupo, el estudio fue de tipo descriptivo, transversal; siendo la población y muestra de 210 enfermeros y auxiliares; el instrumento aplicado fue la escala Nursing Stress Scale, más variables sociolaborales.

Resultados: la incertidumbre en el tratamiento fue la subescala que causó mayor nivel de estrés; asimismo, la media de estrés laboral fue significativamente superior entre los profesionales de Enfermería que no tenían alumnos en prácticas.

Conclusiones: las principales situaciones que ocasionan estrés en este grupo de personas son la exposición continua al sufrimiento y la muerte, la carga de trabajo, la incertidumbre en el tratamiento.

Antecedentes Nacionales

Vilca (2017) realizó un estudio titulado “Estilos de Vida en el profesional de Enfermería del servicio de emergencia-Hospital Cayetano Heredia”. Su objetivo consistió en determinar el estilo de vida en los enfermeros que laboran en el servicio de emergencia. Respecto al material y método fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, corte transversal; la población estuvo conformada por 68 enfermeros; la técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento el *Health Promoting Life Profile*. Los resultados indicaron que el 59% de enfermeros tienen un estilo de vida saludable, el 41% no saludable. Conclusiones: el mayor porcentaje de enfermeros tienen estilos de vida saludable, siendo mayor en las dimensiones de responsabilidad en la salud, nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales y en menor porcentaje tienen estilos de vida no saludable en la dimensión actividad física y manejo del estrés.

En efecto, Bautista (2017) realizó un estudio “Estilo de vida del profesional de Enfermería en centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017. El objetivo fue determinar el estilo de vida del profesional de Enfermería del centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau. El método de un estudio fue cuantitativo, descriptivo y

de corte transversal; la población fue de 30 profesionales; la técnica utilizada, la encuesta, el instrumento fue el Perfil de estilo de vida de Nola Pender modificado; siendo el resultado: del 100%, un 57% no tienen un estilo de vida saludable y 43% saludable. Conclusiones: el estilo de vida en su mayoría es no saludable, sobre todo en la dimensión responsabilidad en salud y actividad física, referido a que no participan en actividades que fomenten su salud; no realizan ejercicios físicos por 20 minutos por lo menos 03 veces por semana y no caminan diariamente al menos 30 minutos fuera del trabajo.

De igual forma, Landa (2016) realizó un estudio sobre los estilos de vida del profesional de enfermería de emergencia del Hospital Regional de Huacho-Perú; su objetivo fue averiguar el estilo de vida de los enfermeros del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho; el método que se usó fue el descriptivo de corte transversal. Su población involucró 30 enfermeros; la técnica que se utilizó fue la encuesta, el cuestionario el instrumento obteniendo los siguientes resultados: el 67% no tiene estilos de vida saludable y 33% presentan estilos de vida saludable. Conclusiones: la mayor parte de los profesionales de Enfermería tienen un estilo de vida no saludable, ya que no realizan actividad física, las horas de sueño y descanso no son las adecuadas, no tienen conductas adecuadas de alimentación, no realizan actividades recreativas y no manejan de forma adecuada el estrés.

De la misma manera, Gonzales et al. (2017) realizaron un estudio denominado “Nivel de estrés y desempeño laboral en el Hospital Daniel Alcides Carrión-Huancayo”; con el objetivo de determinar la relación entre el desempeño laboral y nivel de estrés en el servicio de emergencia, del Hospital Regional Docente Clínico

Quirúrgico Daniel Alcides Carrión Huancayo 2017. Emplearon el método descriptivo correlacional prospectivo, de corte transversal; teniendo como población 30 enfermeras; los instrumentos utilizados fueron un cuestionario que constó de 34 ítems para el nivel de estrés y otro de desempeño laboral con 22 ítems; teniendo como resultados que el 46.7% tiene un desempeño laboral regular con un nivel de estrés medio; un 10% tiene un alto nivel de estrés con un desempeño regular y un 26.7% tiene un desempeño malo junto a un nivel de estrés alto. Conclusiones: entre el nivel de estrés y desempeño laboral existe una relación significativa y directa.

También Córdova (2017) realizó un estudio titulado “Nivel de estrés en los profesionales de Enfermería en el Servicio de Medicina, en el hospital Arzobispo Loayza 2016, cuyo objetivo era determinar en nivel de estrés del personal de enfermería en el Servicio de Medicina del Hospital Arzobispo Loayza; la metodología de estudio fue de corte transversal, cuantitativo, descriptivo y una población 50 enfermeros; el instrumento: usado fue el cuestionario “*The Nursing stress*” versión en español; obteniéndose los siguientes resultados: el 46% de los profesionales tienen nivel de estrés alto. Al evaluar según dimensiones, 48% de la población de estudio refieren que son los factores psicológicos los que causan un nivel alto de estrés, en el factor físico 38% con nivel alto y en el factor social 48% con nivel medio. Conclusión: sí existe una relación directa entre el estilo de vida saludable y el nivel de estrés bajo.

Igualmente, Cazal (2017) realizó un estudio titulado “Nivel de estrés laboral del profesional de Enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Nacional Dos de Mayo, con el objetivo de determinar el nivel de estrés laboral del profesional de

Enfermería del servicio antes mencionado durante diciembre 2016. El método usado fue el cuantitativo, de método prospectivo, descriptivo, y transversal; con una población: 50 enfermeras (os); usándose la encuesta; el instrumento fue un cuestionario validado mediante la consulta de jueces de expertos; la prueba de confiabilidad fue a través de una prueba piloto. Se consideró los principios bioéticos obteniendo los siguientes resultados: se observa que el 60% de las enfermeras tienen nivel de estrés medio, un 22% tiene nivel de estrés bajo y un 18% presenta nivel de estrés alto. Se concluye que en lo referente al estrés las enfermeras presentan un nivel de estrés medio.

Definición conceptual

Estilos de vida

La OMS define a los estilos de vida como “forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (Saavedra, 2017).

Los estilos de vida son hábitos que forman parte de una tendencia moderna, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud; además, se logra una forma de vida, con un mínimo de estrés y factores dañinos para la salud de cada ser humano en todas sus dimensiones y dentro del contenido en el cual se desenvuelve. Así como también, el estilo de vida es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el

fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que equilibran los factores nocivos (Chun, 2017).

Es así que la “forma general de vivir” se entiende como el estilo de vida de las personas y grupos. Esto incluye no sólo los clásicamente denominados “hábitos saludables” (comer sano, hacer ejercicio físico, uso moderado del alcohol, vida sexual sana, no fumar, dominio del estrés) sino también la manera de pensar y de proceder de las personas en su relación consigo mismas, en el control de sus vidas y su proyecto de vida, las relaciones interpersonales, la relación con el entorno, el repertorio de habilidades personales y sociales de que disponen, etc. (Espinoza, 2019).

Por otro lado, el estilo de vida saludable es un conjunto de costumbres, hábitos que cada persona lleva cabo para conseguir un crecimiento y confort saludable, sin quebrantar su propia estabilidad biológica, ni la conexión con su entorno natural, colectivo y profesional. En este contexto, la carrera de Enfermería demanda gran compromiso sobre el cuidado, la salud y la vida de otras personas, por ello que es fundamental que el enfermero sea saludable; ya que como promotor de salud asume la responsabilidad de velar la sanidad de los demás como de sí mismo, siendo arquetipo de forma de vida saludable (Quito, 2017).

En ese marco, los estilos de vida saludables promueven la adquisición y conservación de pautas de hábitos de carácter personal y así perfeccionar la excelencia de vida; involucra creencias, conocimientos, hábitos, patrones de conducta, y acciones de las personas para optimizar su salud; es decir, involucra disminuir el riesgo de enfermarse; como el control adecuado de las tensiones y

emociones negativas; incremento de actividad física, recreación sana, adecuado patrón de descanso y consumo de alimentos. También, se interrelacionan conjuntamente con los componentes conductuales y motivacionales influenciados por modas, costumbres, hábitos y valores que existe en un cierto contexto y momento, situaciones aprendidas y por lo tanto, modificables durante el transcurso de la vida (Chun, 2017).

En consecuencia, al analizar los estilos de vida de los enfermeros, se debe tener en cuenta que un estilo de vida es un modelo que cumple dos funciones específicas enfocándolo desde el punto de vista personal: calificando a la persona y conduciendo su conducta. Respecto a esto, el contenido de la calidad de vida en el personal de enfermería adquiere trascendencia; por lo que debe tener óptimas circunstancias para el desempeño de sus actividades laborales, con el propósito de acrecentar la calidad de vida y el bienestar. Los estilos de vida en enfermería desempeñan una preponderancia inmediata en el desarrollo salud enfermedad y en el ambiente profesional por lo que pueden mediar de forma positiva como negativa en éste ámbito (Quito, 2017).

Landa (2016) explica: “En cuanto a los estilos de vida no saludables se definen como las prácticas que van en oposición al bienestar y en desmedro de la calidad de vida, afectando con esto el ámbito biológico, psicológico y social. Lo que tiende a desarrollar diversas enfermedades degenerativas como: diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiacas, niveles altos de triglicéridos, colesterol, sobrepeso, dolor articular y muscular. En el ámbito psicológico ocasiona niveles bajos de autoestima, situaciones de estrés, dificultades de afrontamiento, y

gran inclinación de adolecer una turbación del estado de ánimo”. Pender define el estilo de vida como un modelo de muchas dimensiones de acciones que la persona desempeña lo largo de la vida y que se refleja directamente en la salud; para entenderlo se requiere del estudio de algunas categorías (tres primordiales): las vivencias individuales; los estímulos específicos de la conducta y la cognición; y por último la respuesta conductual. En consecuencia, establece las siguientes dimensiones:

Dimensión 1. El manejo del estrés

Quiere decir valerse de los recursos emocionales y/o físicos que funcionan para mantener el control del estrés y reducir la tensión; mientras que, el estrés es la respuesta emocional y física desencadenada en una persona por una reacción física, psicológica o social; por diversos desencadenantes se da la reacción física del cuerpo. La reacción física del cuerpo se da por diversos desencadenantes, producida por un desequilibrio que prepara al cuerpo y la mente para poder enfrentar los sucesos que lleva al estrés emocional (Chun, 2017).

Dimensión 2. Responsabilidad en salud

Implica un sentido constante de responsabilidad por el bienestar propio. Esto involucra prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional; pero, sobre todo, consiste en que cada uno se adjudique un papel activo y asuma el compromiso que implica promover la salud a nivel individual, familiar, sociocultural y medioambiental (Bautista, 2017).

Dimensión 3. Actividad física

La Organización Mundial de la Salud puntualiza que la actividad física es cualquier movimiento corporal a consecuencia de los músculos esqueléticos con uso de energía. A la vez, esto se desarrolla en cualquier momento, inclusive cuando tenemos un tiempo de ocio, es decir para desplazarnos a ciertos lugares, también se da como fracción del trabajo; es importante recalcar que tanto de forma moderada como intensa, la actividad física mejora la salud, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, a mantener un peso óptimo, a mantener una salud mental óptima, a tener una calidad de vida y el bienestar (Campos & Gómez, 2018).

Dimensión 4. Nutrición

Una apropiada nutrición (una dieta idónea y equilibrada con el ejercicio físico continuo) es una pieza clave de una buena salud; se refiere a la ingesta de alimentos con relación a las necesidades dietéticas del organismo. Una nutrición inadecuada puede disminuir la inmunidad, incrementar la predisposición a las enfermedades, perturbar el desarrollo físico y mental, y mermar la productividad (Bautista, 2017).

Asimismo, en el Ministerio de Salud se ha elaborado recomendaciones para una adecuada alimentación: consumir 3 veces al día productos lácteos como leche, yogurt, quesillo o queso fresco; de preferencia semidescremados o descremados; consumir al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores diariamente; asimismo porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana; igualmente, una o dos porciones por día de carne, pollo o pescado ya sea cocido, al horno o a la plancha; consumir diariamente alimentos integrales como son pan, arroz, cereales, entre otros, tome de 6 a 8 vasos de agua al día (Landa, 2016).

Dimensión 5. Crecimiento espiritual

Se refiere a la forma de alcanzar la trascendencia, conexión y desarrollo y con ello tener una sensación liberadora, de enorme y gran dominio sobre nuestra salud y vida; se da gracias a la felicidad sin dependencias externas, sin ataduras. Las personas que adoptan una vida espiritual o religiosa profunda, que poseen una fe definida cualquiera que sea se inclinan a tener una vida más larga; eso lo manifiestan los estudios e investigaciones que cada vez concluyen más en lo mismo; también mencionan que esas personas enferman menos y cuando lo están se recuperan antes, además que padecen menor ansiedad y estrés en los obstáculos y especialmente en las situaciones críticas (pérdida del trabajo, dramas familiares, muerte de las personas queridas, divorcios, etc. (Bautista, 2017).

Dimensión 6. Relaciones interpersonales

Las personas con buenas relaciones personales tienen tasas menores de ansiedad y depresión; presentan mayor autoestima, empatía y estas relaciones son más fiables y con mayor cooperación. Las adecuadas relaciones interpersonales fortalecen el sistema inmunológico, reduciendo el impacto de determinadas enfermedades y llegando a alargar la esperanza de vida. Las conexiones sociales generan un circuito de retroalimentación positiva, con un estado de bienestar social, emocional y físico. Esto se logra a través del uso de la comunicación que consiste en el intercambio de sentimientos e ideas que se manifiestan por mensajes verbales y no verbales (Quito, 2017)

Estrés

Lazarus y Folkman definen al estrés como una relación entre el ambiente y la persona, evaluado por la persona como que excede sus recursos para afrontarlo. Es decir, el estrés resulta de la derrota de la persona para enfrentar con triunfo las demandas personales y/o ambientales (Garza et al., 2016).

La definición del concepto de estrés es compleja y ha sido ampliamente debatida por expertos en el tema. Este término ha sido utilizado de distintas formas, es decir, como una condición ambiental, una percepción a una condición ambiental, una respuesta a una condición ambiental, una forma de relación entre las demandas ambientales y la capacidad individual para hacer frente a estas demandas. En realidad, no hay una única y consensuada definición de estrés, por lo que este término podría considerarse como un paraguas que engloba las definiciones anteriormente mencionadas (Rojas et al., 2017).

Los principales componentes del proceso del estrés son los siguientes: los estresores (factores de riesgo), las manifestaciones a corto y a largo plazo frente al estrés y los factores modificadores del proceso del estrés. Los principales estresores identificados en el personal de enfermería que trabaja en un hospital son entre otros: el estar en continuo contacto con el sufrimiento y la muerte, la sobrecarga de trabajo, los problemas de interrelación con el resto del equipo de enfermería, el conflicto con los médicos y la falta de apoyo social en el trabajo. En cuanto a las manifestaciones del estrés se pueden distinguir en el ámbito de la salud y calidad de vida del personal de enfermería (alteración del bienestar psicológico, trastornos músculo-esqueléticos, síntomas gastrointestinales, síntomas cardiovasculares, síntomas a nivel del sistema

nervioso central, disfunciones sexuales, etc.); en el ámbito de la productividad del hospital (disminución de la satisfacción laboral, aumento del absentismo laboral, etc.) (Carrillo et al., 2016).

Por otro lado, el estrés (positivo) es aquel donde la persona interactúa con su estresor; pero a su vez mantiene su mente creativa y abierta, y acondiciona al cuerpo y mente para una función óptima; mientras que el distrés (estrés negativo), según Hans Selye, produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, por ello representa aquel "estrés perjudicante o desagradable", lo cual interinamente produce una falta de equilibrio de forma psicológica y fisiológica que conlleva a un acortamiento en cuanto a la productividad de la persona; esto desencadena el inicio de enfermedades psicosomáticas y un envejecimiento acelerado, tales como un mal ambiente de trabajo, la ruptura familiar, un duelo, el fracaso, entre otros (Díaz, 2018).

Cuando el profesional presenta un nivel de presión aceptable el estrés puede mantenerlo en alerta incluso, motivado y en calidad de aprender y trabajar. Cuando esa tensión se hace fuerte o complicado de controlar aparece el estrés, como consecuencia de los desajustes entre las presiones y exigencias que tiene que enfrentar el profesional, por una parte, y sus capacidades y conocimientos, por otro. En este entorno, la sensación de estrés casi siempre se agrava cuando el empleado percibe que no recibe el suficiente apoyo de sus colegas y supervisores (Carrillo et al., 2016).

Folkman define al estrés como la derrota de la persona para enfrentar con victoria las demandas personales y/o ambientales; es así que en su modelo transaccional lo conceptualiza como una interacción de la persona y el ambiente,

estimando que el individuo excede sus posibilidades y recursos para poder afrontarlo. Por ello, Garza et al. utilizan el instrumento de Gray-Toft y Anderson que mide el número de veces en que la frecuencia con la que ciertas circunstancias son definidas o valoradas como estresantes por el personal de enfermería hospitalario, y a través de la escala NSS divide el estrés en tres dimensiones (Campos & Gómez, 2018).

Dimensiones del estrés

Dimensión 1. Ambiente físico

Son las características que tiene que ver con el desarrollo de las tareas en el centro de labor. Los estresores son todos los eventos que hace que no se desarrolle de una manera óptima el trabajo del personal de salud, a causa de que hay cambios en la concentración y tranquilidad, necesarias para llevar a cabo un buen desempeño laboral; teniendo infraestructura inadecuada, diferente patología de los pacientes y el peligro biológico latente, todo esto genera estrés en el personal. A su vez estos estresores tienen que ver con el contenido del trabajo, carga de trabajo, irregularidades en los horarios, el ambiente donde se labora. (Córdova, 2016).

Dimensión 2. Ambiente psicológico

El desarrollo de la profesión, en sus diferentes aspectos, es una fuente potencial de estrés. Así como debe existir una relación apropiada entre todos los profesionales de Enfermería y colegas, también debe prevalecer la adaptación y asimilación de nuevas tecnologías y conocimientos que serán beneficiosos para la enfermera y el paciente; a su vez también está relacionado con la muerte y sufrimiento de los pacientes y sus familiares. Quienes lo padecen es seguro que

acumulan factores de riesgo de inadecuación social y familiar por falta de tiempo y agotamiento físico (Díaz, 2018).

Dimensión 3. Ambiente social

La enfermera, una vez que pertenece a una institución de salud, será autónoma e independiente en la labor que cumpla, pero a la vez es sometida a un control por parte de cargos superiores, deberá tener una relación sociable con el personal que labora, enfrentando algunas actitudes no acordes a su personalidad, produciéndole esto una sobrecarga de rol al no lograr una adecuada comunicación y coordinación para desarrollar alguna actividad sobre el cuidado en conjunto, produciéndose, también, entre algunos profesionales de la salud conflictos atribuidos a la falta de comprensión mutua entre ellos (Díaz, 2018).

El profesional de Enfermería está inmerso en múltiples factores laborales tanto de índole institucional, como propios de la labor que debe desarrollar. Estas características hacen que el estrés en relación al trabajo produzca una influencia parcialmente alta en su desempeño como trabajador de la salud. Entre los factores de riesgo de nivel de estrés en el profesional de Enfermería podemos citar los siguientes: factores relacionados con presión y exigencia, demasiado o poco trabajo, supervisión elevada, la carga mental de trabajo, relaciones interpersonales, factores organizativos, disposición de los turnos de trabajo, sobrecarga de trabajo, una inapropiada estructura del trabajo, clima de la organización, sistema de retribución, tecnología, ambigüedad del rol (Campos & Gómez, 2018).

Finalmente, el estilo de vida saludable y el control del estrés forman parte de una necesidad prioritaria en la labor del enfermero.

Bases teóricas

Para **Pender** en su “Modelo teórico de promoción de la salud de Pender” planteó que ante las acciones preventivas primero debía anteponerse como objetivo un estado óptimo de salud. Es así que identificó los factores que habían influido en la resolución de decisiones y sus respectivas acciones para prevenir la enfermedad, constituyéndose como una novedad. Además, identificó que las condiciones situacionales, personales e interpersonales influyen en los factores cognitivos-perceptuales del individuo; lo que da como efecto conductas beneficiosas del bienestar cuando haya un modelo para la acción. En relación a los *metaparadigmas*, estas están relacionadas a la salud. Esta teoría identifica en la persona elementos cognitivos perceptuales que son cambiados por las circunstancias de ciertos momentos, características personales y de acuerdo a la relación con otras personas, lo cual resulta en la participación de conductas favorecedoras de salud, cuando para la acción hay una pauta. El modelo sirve para establecer conceptos importantes acerca de las conductas de promoción de la salud. Esta teoría continúa siendo ampliada y perfeccionada de acuerdo a sus cualidades para definir las relaciones entre los factores que se deduce que contribuye en las modificaciones de la conducta sanitaria. Este modelo está basado sobre cómo llevar una vida saludable y cómo cuidarse a través de la educación de las personas (Landa, 2016).

En cuanto a las personas crean condiciones de vida a través de los cuales expresan su propio potencial de bienestar o salud; las personas aprecian la progresión en sentido positivo y en las direcciones observadas como positivas y el

empeño de establecer una armonía aceptable entre el recorrido y la estabilidad. Las personas buscan regular su propia conducta de forma activa (Julcamoro, 2019).

Entorno

Las personas interactúan con el entorno considerando toda su complejidad biopsicosocial, cambiando poco a poco el contexto y siendo modificado a lo largo del tiempo. En el transcurso de la vida el personal de la salud influye en las personas; así que forman parte del entorno interpersonal de aquellas. Para el cambio de conducta es indispensable la reordenación emprendida por uno mismo de las pautas que interactúan entre las personas y el entorno (Julcamoro, 2019).

Enfermería

En el último decenio el bienestar se ha convertido en una especialidad de la enfermería y a su vez ha tenido un gran auge. La enfermera se establece en el principal agente responsable de motivar a los usuarios de mantener su salud personal; ya que los cuidados de la salud es responsabilidad de cada uno y es el cimiento para todos los planes de reforma de cualquier ciudadano (Carrillo et al., 2016).

Definición de términos

Estilo de vida: Definido como hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Estrés. Es lo que resulta del vínculo entre la enfermera(o) y el entorno, la cual evalúa como intimidante, que derrama sus recursos de roles interpersonales en el

aspecto físico, psicológico y social, que pone en peligro su bienestar". Y serán medidas si son *alto, medio y bajo*.

Personal de enfermería. Es un profesional de la salud, de la carrera de Enfermería. La labor de la enfermera es la de asistir la salud del enfermo y, por lo tanto, está expuesta a situaciones que pueden generar estrés. En forma integral, la profesional del área de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales, realiza intervenciones de monitoreo del paciente, administración de la medicación, varias técnicas dirigidas a la rehabilitación de la salud o a la prevención de enfermedades, debiendo estar siempre con un equilibrio fisiológico, psicológico y relaciones interpersonales optimas, para su buen desempeño.

Capítulo III

Metodología

Descripción del lugar de ejecución

El estudio se llevará a cabo en un hospital nacional de Huancayo, que es un hospital materno infantil, que consta de siete servicios, dentro de ellos la Unidad productora de servicios de salud de Neonatología, que está conformado por atención inmediata, intermedios A, intermedios B y la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales; este servicio se encuentra dividido en dos áreas: Unidad de Cuidados Intensivos A con 12 camas programadas, donde se encuentran los neonatos más críticos, en ventilador, en duopap, ncpap, neonatos post operados inmediatos; donde la distribución de pacientes es de dos pacientes, un ventilador por una enfermera y en la Unidad de Cuidados Intensivos B con 8 camas programadas, donde se encuentran los neonatos que requieren monitoreo cada cuatro horas, el índice del cuidado de enfermería es de 6 neonatos hospitalizados por una enfermera.

Población y muestra

Población

La población será el total de profesionales de Enfermería que trabajan en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales, siendo esto un número de 30 personas.

Muestra

En el estudio, se trabajará con la población total; no se contará con muestra. El muestreo será no probabilístico por conveniencia, debido que este conjunto de procedimientos es aprovechado con el fin de establecer muestras en relación a la viabilidad de acceso, la voluntad, accesibilidad de los sujetos de querer integrarse a

la muestra, en un convenido tiempo establecido o alguna otra estipulación práctica de un agente peculiar con criterios de inclusión y exclusión. Buscando tener una muestra representativa se tomará para el estudio la población total de enfermeras de neonatología (Hernández, Fernández y Baptista, 2015).

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Licenciados de Enfermería que laboren en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.

Licenciados de Enfermería que decidan cooperar de la investigación por voluntad propia.

Criterios de exclusión

Profesionales de Enfermería que laboren en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en calidad de administración.

Las profesionales de Enfermería que no deseen participar voluntariamente en el estudio.

Profesional de Enfermería que se encuentra con licencia y que tengan menos de tres años en el servicio.

Profesional enfermero con permuta temporal

Tipo y diseño de investigación

El enfoque es cuantitativo ya que en su propósito intenta cuantificar el problema y comprender que tan generalizado se encuentra a través del intento de encontrar resultados que puedan ser proyectables a una mayor población, también

comprende el uso de herramientas matemáticas, estadísticas e informáticas para lograr resultados. Correlacional, porque ve la relación que existe entre dos variables; de corte transversal porque se hace en determinado momento y diseño no experimental, ya que se observará una realidad ya existente; según la tipología (Hernández et al., 2014).

Formulación de hipótesis

Hipótesis general

Ha: Existe relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en el hospital nacional de Huancayo, 2021.

Ho: No existe relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés en el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en el hospital nacional de Huancayo, 2021.

Hipótesis específicas

El estilo de vida que presenta el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo es adecuado.

El nivel de estrés que presenta el personal de enfermería en la Unidad de Cuidados

Intensivos Neonatales en un hospital nacional de Huancayo es de medio a alto.

Identificación de variables

Variable 1: estilo de vida

Variable 2: estrés

Tabla 1.

Operacionalización de la variable *Estilo de Vida*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Estilo de Vida	Según Pender considera el estilo de vida como un patrón de muchas dimensiones de acciones que la persona desempeña en el recorrido de su vida y, que se refleja directamente en la salud; para entenderlo se requiere estudiar tres condiciones primordiales : experiencias individuales y sus peculiaridades, la cognición y estímulos de la conducta y por último la respuesta conductual (Landa, 2016).	El estilo de vida se medirá por los comportamientos de las enfermeras, según las dimensiones: responsabilidad en la salud, actividad física, nutrición saludable. Relaciones interpersonal es y manejo del estrés los cuales se medirán según la escala tipo Lickert. Valoración final: Se medirá en niveles: Adecuado 81-160 puntos Inadecuado 40-80 puntos	Responsabilidad en la salud Actividad física Nutrición saludable Crecimiento Espiritual Relaciones interpersonal es Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> Atención a su propia salud Educación de uno mismo acerca de la salud Búsqueda de ayuda profesional Participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas Programa planificado y controlado Actividades de ocio Conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el 	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51. 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49	Ordinal Lickert: Nunca= 1 Algunas veces = 2 Frecuentemente=3 Siempre = 4

-
- sustento
, la salud
 - Dieta
diaria 5, 11,
saludabl 17,
e 23,
 - Recursos 29,
s 35,
internos: 41, 47
trascend
er,
conexión
y
desarroll
o
 - Trato de
respeto
y
cordialid
ad
 - Diálogo
como
herramie
nta de
mediació
n
 - Expresió
n de
emocion
es
 - Identifica
ción y
moviliza
ción de
los
recursos
psicológi
cos y
físicos
para
controlar
o reducir
la
tensión.
-

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION
Estrés	Lazarus y Folkman definen al estrés como una relación entre el ambiente y la persona, evaluado por la persona como que excede sus recursos para afrontarlo. Es decir, el estrés resulta de la derrota de la persona para enfrentar con triunfo las demandas personales y/o ambientales (Garza et al., 2016).	El estrés laboral medirá de acuerdo al comportamiento de las enfermeras según las dimensiones: ambiente físico, ambiente psicológico y social, los cuales se medirán según la escala tipo Lickert. Valoración final: Alto 105-136 puntos Mediano 69-104 puntos Bajo 34-68 puntos.	Ambiente físico Ambiente psicológico Ambiente social	<ul style="list-style-type: none"> Carga laboral Muerte y sufrimiento de un paciente Preparación inadecuada para afrontar las necesidades emocionales del paciente y su familia Falta de apoyo del personal Incertidumbre relativa a los tratamientos Conflictos con 	20,25,27,30,33,34 1,3,4,6,8,10,12,13,15,18,19,21,23,28,31,32 2,5,7,9,11,14,16,17,22,24, 26, 29.	Ordinal Lickert: Nunca= 1 Algunas veces = 2 Frecuentemente=3 Siempre = 4

los
médic
os
Conflic
tos
con
otros
enferm
eros y
superv
isores.

Tabla 2

Operacionalización de la variable estrés

Técnica e instrumentos de recolección de datos

En el presente estudio se empleará la encuesta como técnica para la recolección de los datos y el instrumento a utilizar será el cuestionario, siendo este desarrollado de forma individual por cada enfermera que labora en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.

A fin de medir el estilo de vida del personal de enfermería se utilizará el Formulario de Perfil de Estilo de Vida elaborado por Nola Pender junto con Walker y Sechrist en 1987, quienes validaron su versión castellana en 1990. El instrumento está conformado por 48 ítems que se encuentran repartidos en seis dimensiones: actividad física, responsabilidad en la salud, crecimiento espiritual, nutrición, relaciones interpersonales, manejo del estrés. Los ítems se valoran a través de una escala de Likert cuyos límites van de 1 a 4; donde 1 (N=nunca), 2 (A= algunas veces), 3 (M=frecuentemente), 4 (R=rutinariamente) y se medirá en niveles: adecuado 81-160 puntos Inadecuado 40-80 puntos. Se requerirá 10 min por lo menos para resolverlo.

La escala de estrés es de “*The Nursing Stress Scale*” (NSS) elaborada por Gray-Toft y Anderson, con 3 dimensiones: ambiente físico, ambiente psicológico y

ambiente social con 34 ítems-estresores (situaciones potencialmente causales de estrés) identificadas a partir de la literatura, y de entrevistas realizadas a enfermeras(os) y médicos. Las posibles categorías, respuestas se dan a continuación: muy frecuentemente (3), frecuentemente (2), alguna vez (1) y nunca (0) y se medirá en niveles y se medirá en niveles: Alto 105-136 puntos, Mediano 69-104 puntos, Bajo 34-68 puntos; la escala va desde 0 (ausencia de estresores) a 102 (altos niveles estresores). Esta ha sido esbozada para ser empleada de manera autoadministrada, requiriendo al menos 10 minutos; presenta una estructura factorial, constituido por siete factores (subescalas) que pueden ser útiles para identificar ciertos grupos de estresores específicos que pueden variar según el grupo de enfermería estudiado.

Para el presente estudio los instrumentos fueron validados por cinco expertos siendo el puntaje de 1 en el instrumento de estilos de vida y 1 en el instrumento de estrés; y su confiabilidad de Alfa de Cronbach fue de 0.91 y 0.94 respectivamente.

Proceso de recolección de datos

A fin de realizar este proceso se presentará un oficio con un resumen de estudio y de los instrumentos a aplicar, a la jefa de departamento de Enfermería del hospital en referencia y a la encargada de la oficina de capacitación. Así mismo, se solicitará permiso a la jefa de Neonatología y coordinadora del servicio donde se realizará el estudio, para obtener su cooperación. Luego se procederá a pedir al personal de enfermería asistencial de UCIN de los distintos turnos que colaboren con

el llenado del cuestionario, previa explicación y objetivo de investigación, el tiempo empleado para ello será de una semana, según los criterios de inclusión y exclusión.

Procesamiento y análisis de datos

Primero, la encuesta será la técnica que se utilice, ésta nos permitirá reunir los datos relevantes que proporcionaran los sujetos de estudio (enfermeras de Neonatología del hospital público de Huancayo), conformada por 30 enfermeras a quienes se les proporcionará las encuestas para que lo resuelvan. Segundo, luego de recoger los datos, se examinará cada uno de los cuestionarios aplicados referentes a las características de estilos de vida y nivel de estrés mediante los métodos y técnicas de la estadística descriptiva, utilizando la tabla de distribución de frecuencias, y los estadígrafos (la mediana, la moda, la desviación estándar, la desviación media, etc.). Tercero, los datos serán procesados con el paquete estadístico para ciencias sociales *IBM SPSS Statistics* versión 22. Después de la recolección los datos serán ingresados al software previa declaración de las variables y los ítems considerados en las dos escalas; a continuación, se realizará la limpieza de los datos considerando el criterio de eliminación aquellos casos que presenten datos perdidos por encima del 10% del total de los ítems planteados por variables. Se hará uso de la estadística descriptiva con frecuencias y porcentajes, usando los cuadros y gráficos para el análisis, verificando si existe un ajuste de cumplirse ello. Por último, se procederá a la comprobación de los supuestos de las puntuaciones totales obtenidas por variable.

Consideraciones éticas

Para poder ejecutar este estudio se pedirá la anuencia de la institución, así como el consentimiento informado de los profesionales en mención, haciéndoles saber que la investigación es de carácter confidencial; además, que ella, se ajusta a los siguientes principios éticos.

Beneficencia, esta investigación no requerirá acciones que repercutan negativamente sobre la población a estudio. Por el contrario, contar con los resultados, se podrán diseñar actividades de promoción y prevención para crear y mantener los estilos de vida saludables en este tipo de poblaciones.

No maleficencia, este principio debe entenderse como la obligación de no hacer daño a las personas que participan en el estudio, tratando de maximizar todos los posibles beneficios y previendo las acciones necesarias para minimizar los eventuales riesgos.

Autonomía, este principio, se basa en que cada sujeto que es parte de la investigación, tiene la capacidad de tomar su propia decisión de participar o no en la exploración, al conocer el propósito y beneficios de la misma, adicionalmente a la hora de contestar el cuestionario el participante podrá dejar en blanco las preguntas que no desee responder.

Justicia, se garantiza imparcialidad en el momento de la selección de la población a estudio y el desarrollo de la investigación, ningún sujeto de investigación será juzgado por su raza, preferencias sexuales, religión, y demás costumbres culturales que estos tengan.

Privacidad, se protegerá la privacidad de la información haciendo el cuestionario totalmente anónimo por ser este un grupo de individuos que puede ser subordinado en el presente estudio no se recolectará información relacionada con la identificación de los participantes.

Veracidad de los datos, Confiabilidad, se realizó los tramites respectivos de autorización.

Tabla 4*Presupuesto*

Partidas y subpartidas	Cantidad	Costo s/,	Total, s/.
Personal	1		
Honorario del investigador	1	500	500
Honorario revisor lingüista	1	300	300
Honorario revisor APAa	1	100	100
Honorario estadista	2	400	800
Honorarios ponentes	1	100	100
Honorario encuestadores	1	50	50
Bienes			
Formato de solicitud	3	2	6
Cd	6	2	12
Otros	1	300	300
Servicios			
Inscripción y dictaminación de anteproyecto	1	400	400
Inscripción del proyecto y asesor de tesis	1	550	550
Dictaminación e informe final de tesis	1	500	500
Derecho de sustentación, documentación y derecho de graduación	1	1850	1850
Impresión, anillado, ejemplares de la investigación.	3	15	45
Fotocopias y anillado ejemplares de la investigación	9	15	135
Viáticos	1	400	400
Total			6048

Referencias

- Bautista, M. (2017). Estilo de vida del profesional de Enfermería en el servicio del centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017. [Tesis de Especialidad] [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. In *Repositorio de Tesis - UNMSM*. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7057>
- Benavides, F., Wesseling, G., Felknor, S., Pinilla, J., & Rodrigo, F. (2012). *I Encuesta Centroamericana sobre condiciones de trabajo y salud (I ECCTS)*. <https://www.qgrcjhnrntpnmbvfhmnsmvncnrngxtmqsdllwv?projector=1&messagePartId=0.2>
- Campos, H., & Gómez, H. (2018). Nivel De Estrés Laboral En El Profesional De Enfermería De La Central De Esterilización De La Clínica Ricardo Palma 2017. [Tesis de Especialidad] [Universidad Autónoma de Ica]. In *Universidad Autónoma de Ica*. <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/handle/autonomaica/241>
- Campos Rojas, N., Corredor, A. R., Hernández, O. A., & Saavedra, M. Á. (2017). *Estilos de vida del personal del servicio de urgencias médicas en un hospital de tercer nivel en Bogotá, Colombia. [Tesis de Licenciatura]* [Universidad CES]. [http://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/2950/1/Estilos De Vida Personal.pdf](http://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/2950/1/Estilos%20De%20Vida%20Personal.pdf)
- Carrillo-García, C., Ríos, M. I., Martínez, R., & Noguera, P. (2016). Nivel de estrés del personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital clínico universitario. *Enfermería Intensiva*, 27(3), 89–95. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2016.03.001>
- Castillo, I. Y., Torres, N., Ahumada, A., Cárdenas, K., & Licona, S. (2014). Estrés

- laboral en enfermería y factores asociados. Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(1), 34–43. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n1/v30n1a05.pdf>
- Cazal, J. E. (2017). *Nivel de estrés laboral del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Nacional Dos de Mayo diciembre 2016. [Tesis de Bachiller]* [Universidad Privada San Juan Bautista].
<http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1397>
- Chun, S. L. (2017). *Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán, Guatemala, Año 2017. [Tesis de Bachiller]* [Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>
- Córdova, N. (2017). Nivel de estrés laboral en los profesionales de Enfermería servicio de Medicina 3I, 3II Hospital Nacional Arzobispo Loayza Lima diciembre 2016. [Tesis de Pregrado] [Universidad Privada San Juan Bautista]. In *Universidad Privada San Juan Bautista*.
<http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1426443>
- Díaz, B. M. (2018). Riesgos ergonómicos y nivel de estrés laboral en profesionales de Enfermería del Servicio de Emergencia - Hospital Sergio Bernales Collique febrero - 2017. [Tesis de Pregrado] [Universidad Privada San Juan Bautista]. In *Universidad Privada San Juan Bautista*.
<http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1426980>
- Espinoza, M. L. (2019). Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario*, 7(19), 38–49.

<https://doi.org/10.5377/torreon.v7i19.7909>

Garza, R., Meléndez Méndez, M. C., Castañeda-Hidalgo, H., Aguilera, A., Acevedo, G., & Rangel, S. (2016). Nivel de Estrés en enfermeras que laboran en áreas de hospitalización. *Desarrollo Científico de Enfermería*, 19(1). <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-015.pdf>

Garza, R., Meléndez, M., Castañeada, H., Aguilera, A., Acevedo, G., & Rangel, S. (2011). Nivel de estrés en enfermeras que laboran en áreas de hospitalización. *Desarrollo Cientif Enferm*, 19(1), 15–19.

Gonzales, Y. P., Orellana, R. M., & Inga, R. M. (2017). “Nivel de estrés y desempeño laboral del profesional de Enfermería del servicio de emergencia del hospital, regional docente clínico quirúrgico Daniel Alcides Carrion - Huancayo, 2017”. [] [Universidad Nacional del Callao]. In *Repositorio institucional – UNAC*. <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/UNAC/4178>

González, J. O., Oropeza, R., Padrós, F., Colunga, C., Montes, R., & González, V. H. (2017). Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 439–443. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309250505028.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. (ed.); 6th ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Julcamoro, B. M. (2019). *Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018*. [Tesis de Bachiller [Universidad Nacional Federico Villarreal]].

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_c1d5411a5e7406ca151db07b6df7d5dc/Details

Laguado, E., & Gómez, M. P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 19(1), 31–38.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>

Landa, N. M. (2016). *Estilos de vida del profesional de Enfermería del servicio de emergencia del Hospital Regional de Huacho - 2016. [Tesis de Licenciatura]* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Landa, N. (2016). *Estilos de Vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital regional de Huacho 2016.*

León, M. L., López, J., Posadas, M. H., Gutiérrez, L., & Sarmiento, E. S. (2017).

Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz / Stress and confronting styles of the nurses of a hospital in Veracruz. *RICS Revista Iberoamericana de Las Ciencias de La Salud*, 6(12), 47–70.

<https://doi.org/10.23913/rics.v6i12.56>

Mamani, B. S. (2013). *Estilos de vida saludable que practica el profesional de enfermería del Hospital Daniel A. Carrión(EsSalud – Calana) Tacna – 2012. [Tesis de Pregrado]* [Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann].

http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2411/180_2013_mamani_maquera_sb_facsc_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Piñeiro, M. (2013). Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: Un estudio de prevalencia. *Enfermería Global*, 12(3), 125–150. <https://doi.org/10.6018/eglobal.12.3.154611>
- Portero de la Cruz, S., Cebrino, J., & Vaquero, M. (2016). Occupational stress and self-rated health among nurses. *Revista Metas de Enfermería*, 19(3), 27–32. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692013000200002>
- Quito, R. Y. (2017). Estilos de vida en enfermeros de una clínica con acreditación internacional en Lima-Perú. *Revista Ciencia y Arte de Enfermería*, 2(1), 66–71. <https://doi.org/10.24314/rcae.2017.v2n1.12>
- Rojas, A. L., Tejada, P. R. A., & Valladares, R. E. (2017). *Influencia del Estrés Laboral en la relación enfermera-paciente en Centro Quirúrgico del Hospital Nacional, Lima - 2017*. [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3559/Influencia_RojasEncarnacion_Andrea.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Stavroula, L., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: Estrategias sistematicas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf
- Vilca, A. A. (2017). *Estilos de Vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia, Hospital Cayetano Heredia, 2017*. [Tesis de Especialidad] [Universidad San Martín de Porres]. http://repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3070/vilca_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Apéndice

Apéndice A

Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Nola Pender (1996)

Datos generales:

Fecha: _____

Género : masculino () femenino ()

Edad : a) 30-35 años () b) 36-40 años () c) 42-45 años ()

d) 46-50 años () e) Más de 50 años ()

3. Estado civil : a. soltero () b. casado () c. conviviente ()

4. Tiene hijos : sí () no ()

5. Tiempo de servicio : a. Menos de 5 años () b. De 6 a 10 años ()

c. De 11 a 15 años () d. De 16 años a 20 años () e. Más de 20 años ()

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Por favor no deje preguntas sin responder.

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

1= Nunca
4=Rutinariamente

2=A veces

3=Frecuentemente

N.º	Enunciado	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente
	Nutrición				
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven la presión arterial).				
14	Comes tres comidas al día.				
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, sal, conservadores).				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibras (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras).				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (vitaminas, grasas, carbohidratos, proteínas).				

	Ejercicio				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos por lo menos 3 veces al día o por semana.				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
30	Chequeas tu pulso durante el ejercicio físico.				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol.				
	Responsabilidad en la Salud				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado a tu salud.				
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).				
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.				
20	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.				
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.				
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.				
33	Asistes a programas educativos sobre mejoramiento del medio ambiente en que vives.				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.				
	Manejo del Estrés				
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.				
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.				
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).				
	Soporte Interpersonal				
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.				
18	Elogias fácilmente a personas por sus éxitos.				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
31	Pasas tiempo con amigos cercanos.				
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.				
47	Te gusta mostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
	Crecimiento Espiritual				
3	Te quieres a ti mismo(a).				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia de tu vida.				
9	Creer que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
12	Te sientes feliz y contento(a).				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.				
21	Miras hacia el futuro.				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				

29	Respetas tus propios éxitos.				
34	Ves cada día como interesante y desafiante.				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				
44	Eres realista en las metas que te propones.				
48	Crees que tu vida tiene un propósito.				

Cuestionario NSS

Versión Castellana de la Escala “The Nursing Stress Scale”

por Gray-Toft y James G. Anderson

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

Nº	Enunciados	Nunca	Alguna vez	Frecuente	Muy frecuentemente
	Ambiente Físico				
20	Pasas temporalmente a otros servicios por falta de personal.				
25	Personal y turno imprevisible				
27	Realizas demasiadas tareas que no son de enfermería.				
30	No tienes tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente.				
33	No sabes bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado.				
34	Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.				
	Ambiente Psicológico				
1	Interrupciones frecuentes en la realización de tus tareas.				
3	Realizas los cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes.				
4	Te sientes impotente en el caso que un paciente no mejora.				
6	Escuchas o hablas con un paciente sobre su muerte cercana.				
8	La muerte de un paciente				
10	Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.				
12	Muerte de un paciente con quien has llegado a tener una relación estrecha.				
13	El médico no está presente cuando un paciente está muriendo.				
15	Sentirte insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente.				
18	No dispones de una contestación satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente.				
19	Tomas una decisión sobre un paciente cuando el médico no está disponible.				
21	Ver a un paciente sufrir				
23	Te sientes insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a un paciente.				
28	No tienes tiempo necesario para dar apoyo emocional a los pacientes.				
31	El médico no está presente en una urgencia médica.				
32	No sabes que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado clínico o tratamiento.				

	Ambiente Social				
2	Recibes críticas de un médico				
5	Problemas con un supervisor.				
7	No tienes ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros (enfermeros, auxiliares de enfermería) del servicio.				
9	Problemas o varios médicos				
11	No tienes ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros (enfermeras y/o auxiliares de enfermería) del servicio.				
14	Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.				
16	No tienes ocasión para expresar a otros compañeros (enfermeros y/auxiliares de enfermería) del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes (ejem. pacientes conflictivos, hostilidad, etc.).				
17	Recibes información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.				
22	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeros y/o auxiliares técnicos) de otros servicios.				
24	Recibes críticas de un supervisor.				
26	El médico prescribe un tratamiento que parece inapropiado para el paciente.				
29	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras, auxiliares de enfermería) del servicio.				

Apéndice B

Validez de los Instrumentos

Tabla B 1

Validez del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida -Nola Pender

ITEM	CALIFICACIÓN DE LOS JUECES					V DE Aiken
	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1
36	1	1	1	1	1	1
37	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	1	1	1
39	1	1	1	1	1	1
40	1	1	1	1	1	1
41	1	1	1	1	1	1
42	1	1	1	1	1	1
43	1	1	1	1	1	1
44	1	1	1	1	1	1

45	1	1	1	1	1	1
46	1	1	1	1	1	1
47	1	1	1	1	1	1
48	1	1	1	1	1	1

V DE AIKEN GENERAL 1

El coeficiente de validez de contenido V de Aiken permite determinar cuantitativamente la relevancia de cada uno de los 48 ítems que tiene el presente cuestionario, teniendo la apreciación de cinco jueces. Se obtuvo un resultado de 1 por lo que se considera que existe una fuerte consistencia y congruencia entre las opiniones de los expertos. De esta manera, se considera **válido** el instrumento para el área de aplicación.

Tabla B 2.

The Nursing Stress Scale” por Gray-Toft y James G. Anderson Coeficiente de Validez de contenido mediante la prueba V de Aiken.

ITEM	CALIFICACIÓN DE LOS JUECES					V DE Aiken
	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1
V DE AIKEN GENERAL						1

Para determinar la relevancia de cada uno de los 34 ítems que tiene el presente cuestionario, contando con la evaluación de 5 jueces; se obtuvo un resultado de 1 en la V de Aiken, por lo que se considera que existe una fuerte consistencia y congruencia entre las opiniones de los expertos. De esta manera, se considera VÁLIDO el instrumento para el área de aplicación.

Apéndice C**Confiabilidad de los instrumentos (Incluir matriz de datos).****Tabla C 1.***Confiabilidad de la variable nivel de estrés*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,910	48

Tabla C 2.*Confiabilidad de la variable estilo de vida*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,949	34

Apéndice D**Consentimiento Informado**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con
DNI N° _____ he leído el documento que me ha sido entregado y habiendo
obtenido la necesaria información referente al estudio. He hablado con la
investigadora, entiendo que la participación es voluntaria. Incluso he sido enterado
de forma determinada e idónea que los datos recogidos serán procesados de
acuerdo a las normas de protección de datos. Así que, doy mi anuencia y declaro
que conozco el contenido del presente documento, acepto las obligaciones que
asumo y los acepto. Por lo tanto, firmo este consentimiento informado de forma
voluntaria a fin de expresar mi deseo de participar en este estudio sobre estilos de
vida y estrés en el personal de enfermería en un hospital nacional de Huancayo
2021. Recibiré una copia de este consentimiento para guardarlo y poder consultarlo
en el futuro.

_____ Firma del Participante

_____ Firma del investigado

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el estilo de vida que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital el Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere de una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 01

Fecha actual: 30-06-20

Nombres y Apellidos de Juez: ROCHA SUASSI GECORIS JANETH

Institución donde labora: HOSPITAL REGIONAL DOCTORA YAGNERO INFANTIL "EL CARAMELLO"

Años de experiencia profesional o científica: 9 años - INTERMUNICIPAL

HOSPITAL REGIONAL DOCTORA
YAGNERO INFANTIL "EL CARAMELLO"
Gecoris Janeth Rocha Suassi
Gecoris Janeth Rocha Suassi
C.O.P. 17319
JEFE DE UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento?

SI (X) 1 NO () 0

Observaciones:

MÁS PREGUNTAS
MAYOR MARGEN DE TENER SESGO EN LA RESPUESTA

Sugerencias:

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X) NO ()

Observaciones:

Sugerencias:

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI () NO (X)

Observaciones:

Sugerencias:

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:

.....
.....
.....

Sugerencias:

.....
.....
.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

.....
.....
.....

Sugerencias:

.....
.....
.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

.....
.....
.....
.....
.....

Sugerencias:

.....
.....

**ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERIA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL
HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020**

N°	Enunciado	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del constructo ⁴		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Nutrición										
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	X		X		X		X		
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven la presión arterial)	X		X		X		X		
14	Comes tres comidas al día	X		X		X		X		
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X		X		X		X		
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibras (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras)	X		X		X		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	X		X		X		X		
Ejercicio										
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	X		X		X		X		
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	X		X		X		X		
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	X		X		X		X		
30	Checkas tu pulso durante el ejercicio físico	X		X		X				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol.	X		X		X				
Responsabilidad en la Salud										
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado a tu salud.	X		X		X		X		
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	X		X		X		X		
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	X		X		X		X		
20	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.	X		X		X		X		
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	X		X		X		X		
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	X		X		X		X		
33	Asistes a programas educativos sobre mejoramiento del medio ambiente en que vives	X		X		X		X		
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	X		X		X		X		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	X		X		X		X		
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X		X		X		X		
Manejo del Estrés										
6	Tomás tiempo cada día para el relajamiento	X		X		X		X		

11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X	X	X	X		
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	X	X	X	X		
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	X	X	X	X		
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	X	X	X	X		
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.	X	X	X	X		
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	X	X	X	X		
Soporte Interpersonal							
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X	X	X	X		
18	Elogias fácilmente a personas por sus éxitos	X	X	X	X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	X	X	X	X		
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	X	X	X	X		
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	X	X	X	X		
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X	X	X	X		
47	Te gusta mostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	X	X	X	X		
Crecimiento Espiritual							
3	Te quieres a ti mismo(a)	X	X	X	X		
8	Eres entusiasta y optimista con referencia de tu vida	X	X	X	X		
9	Creces que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	X	X	X	X		
12	Te sientes feliz y contento(a)	X	X	X	X		
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	X	X	X	X		
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	X	X	X	X		
21	Miras hacia el futuro	X	X	X	X		
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	X	X	X	X		
29	Respetas tus propios éxitos	X	X	X	X		
34	Ves cada día como interesante y desafiante	X	X	X	X		
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	X	X	X	X		
44	Eres realista en las metas que te propones	X	X	X	X		
48	Creces que tu vida tiene un propósito	X	X	X	X		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensión

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el nivel de estrés que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital el Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere de una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 01

Fecha actual: 30-06-20

Nombres y Apellidos de Juez: Rocío Anasí Gudiño Jorjita

Institución donde labora: HOSPITAL REGIONAL DOCENTE "MARTINO SANCHEZ" "EL CARMEN"

Años de experiencia profesional o científica: 09 años



Firma y Sello

NIVEL DE ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

NEONATALES EN EL HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020

N°	ENUNCIADOS	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del constructo ⁴		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Ambiente Físico									
20	Pasar temporalmente a otros servicios por falta de personal.	X		X		X		X		
25	Personal y turno imprevisible.	X		X		X		X		
27	Realizar demasiadas tareas que no son de enfermería.	X		X		X		X		
30	No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente.	X		X		X		X		
33	No saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado.	X		X		X		X		
34	Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.	X		X		X		X		
	Ambiente Psicológico									
1	Interrupciones frecuentes en la realización de sus tareas.	X		X		X		X		
3	Realización de cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes.	X		X		X		X		
4	Sentirse impotente en el caso que un paciente no mejora.	X		X		X		X		
6	Escuchar o hablar con un paciente sobre su muerte cercana.	X		X		X		X		
8	La muerte de un paciente.	X		X		X		X		
10	Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.	X		X		X		X		
12	Muerte de un paciente con quien has llegado a tener una relación estrecha.	X		X		X		X		
13	El médico no está presente cuando un paciente está muriendo.	X		X		X		X		
15	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente.	X		X		X		X		
18	No disponer de una contestación satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente.	X		X		X		X		
19	Tomar una decisión sobre un paciente cuando el médico no está disponible.	X		X		X		X		
21	Ver a un paciente sufrir	X		X		X		X		
23	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a un paciente.	X		X		X		X		
28	No tener tiempo necesario para dar apoyo emocional a los pacientes.	X		X		X		X		
31	El médico no está presente en una urgencia médica.	X		X		X		X		
32	No saber que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado clínico o tratamiento	X		X		X		X		
	Ambiente Social									
2	Recibir críticas de un médico	X		X		X		X		
5	Problemas con un supervisor.	X		X		X		X		
7	No tener ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros (enfermeros, auxiliares de enfermería) del servicio.	X		X		X		X		
9	Problemas o varios médicos	X		X		X		X		

11	No tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros (enfermeras y/o auxiliares de enfermería) del servicio.	X	X	X	X			
14	Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.	X	X	X	X			
16	No tener ocasión para expresar a otros compañeros (enfermeros y/auxiliares de enfermería) del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes (ejem. Pacientes conflictivos, hostilidad, etc.)	X	X	X	X			
17	Recibir información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.	X	X	X	X			
22	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeros y/o auxiliares técnicos) de otros servicios	X	X	X	X			
24	Recibir críticas de un supervisor.	X	X	X	X			
26	El médico prescribe un tratamiento que aparece inapropiado para el paciente.	X	X	X	X			
29	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras, auxiliares de enfermería) del servicio.	X	X	X	X			

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

²El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)



**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el estilo de vida que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital el Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere de una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 02

Fecha actual: 28-06-20

Nombres y Apellidos de Juez: MARIBEL NEPIOD USURAGA PALACIOS

Institución donde labora: HRSPTI EL CARMEN

Años de experiencia profesional o científica: 10 AÑOS


Lic. Maribel Usuraga Palacios
E.S.P. C.C. NEONATALES
CEP. 47908 HNE. 0367

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento?

SI () 1 NO () 0

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI () NO ()

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI () NO ()

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

**ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL
HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020**

Nº	Enunciado	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del constructo ⁴		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Nutrición										
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	✓		✓		✓		✓		
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven la presión arterial)	✓		✓		✓		✓		
14	Comes tres comidas al día	✓		✓		✓		✓		
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	✓		✓		✓		✓		
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibras (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras)	✓		✓		✓		✓		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	✓		✓		✓		✓		
Ejercicio										
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	✓		✓		✓		✓		
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	✓		✓		✓		✓		
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	✓		✓		✓		✓		
30	Checkas tu pulso durante el ejercicio físico	✓		✓		✓		✓		
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol.	✓		✓		✓		✓		
Responsabilidad en la Salud										
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado a tu salud.	✓		✓		✓		✓		
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	✓		✓		✓		✓		
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	✓		✓		✓		✓		
20	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.	✓		✓		✓		✓		
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	✓		✓		✓		✓		
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	✓		✓		✓		✓		
33	Asistes a programas educativos sobre mejoramiento del medio ambiente en que vives	✓		✓		✓		✓		
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	✓		✓		✓		✓		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	✓		✓		✓		✓		
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	✓		✓		✓		✓		
Manejo del Estrés										
6	Tomás tiempo cada día para el relajamiento	✓		✓		✓		✓		

11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	✓	✓	✓	✓		
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	✓	✓	✓	✓		
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	✓	✓	✓	✓		
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	✓	✓	✓	✓		
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	✓	✓	✓	✓		
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	✓	✓	✓	✓		
Soporte Interpersonal							
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	✓	✓	✓	✓		
18	Elogias fácilmente a personas por sus éxitos	✓	✓	✓	✓		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	✓	✓	✓	✓		
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	✓	✓	✓	✓		
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	✓	✓	✓	✓		
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	✓	✓	✓	✓		
47	Te gusta mostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	✓	✓	✓	✓		
Crecimiento Espiritual							
3	Te quieres a ti mismo(a)	✓	✓	✓	✓		
8	Eres entusiasta y optimista con referencia de tu vida	✓	✓	✓	✓		
9	Creer que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	✓	✓	✓	✓		
12	Te sientes feliz y contento(a)	✓	✓	✓	✓		
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	✓	✓	✓	✓		
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	✓	✓	✓	✓		
21	Miras hacia el futuro	✓	✓	✓	✓		
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	✓	✓	✓	✓		
29	Respetas tus propios éxitos	✓	✓	✓	✓		
34	Ves cada día como interesante y desafiante	✓	✓	✓	✓		
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	✓	✓	✓	✓		
44	Eres realista en las metas que te propones	✓	✓	✓	✓		
48	Creer que tu vida tiene un propósito	✓	✓	✓	✓		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimension)

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el nivel de estrés que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital el Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere de una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 02

Fecha actual: 28-06-20

Nombres y Apellidos de Juez: MARIBEL NEMOS USURIBEA PALDOCS

Institución donde labora: H.R.D.I. "EL CARMEN"

Años de experiencia profesional o científica: 10 AÑOS


 Firma y Sello
 ESE C.C. H.R.D.I. EL CARMEN
 LE NEMOS USURIBEA PALDOCS
 

**NIVEL DE ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS
NEONATALES EN EL HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020**

N°	ENUNCIADOS	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del constructo ⁴		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Ambiente Físico										
20	Pasar temporalmente a otros servicios por falta de personal.	✓		✓		✓		✓		
25	Personal y turno imprevisible.	✓		✓		✓		✓		
27	Realizar demasiadas tareas que no son de enfermería.	✓		✓		✓		✓		
30	No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente.	✓		✓		✓		✓		
33	No saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado.	✓		✓		✓		✓		
34	Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.	✓		✓		✓		✓		
Ambiente Psicológico										
1	Interrupciones frecuentes en la realización de sus tareas.	✓		✓		✓		✓		
3	Realización de cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes.	✓		✓		✓		✓		
4	Sentirse impotente en el caso que un paciente no mejora.	✓		✓		✓		✓		
6	Escuchar o hablar con un paciente sobre su muerte cercana.	✓		✓		✓		✓		
8	La muerte de un paciente.	✓		✓		✓		✓		
10	Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.	✓		✓		✓		✓		
12	Muerte de un paciente con quien has llegado a tener una relación estrecha.	✓		✓		✓		✓		
13	El médico no está presente cuando un paciente está muriendo.	✓		✓		✓		✓		
15	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente.	✓		✓		✓		✓		
18	No disponer de una contestación satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente.	✓		✓		✓		✓		
19	Tomar una decisión sobre un paciente cuando el médico no está disponible.	✓		✓		✓		✓		
21	Ver a un paciente sufrir	✓		✓		✓		✓		
23	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a un paciente.	✓		✓		✓		✓		
28	No tener tiempo necesario para dar apoyo emocional a los pacientes.	✓		✓		✓		✓		
31	El médico no está presente en una urgencia médica.	✓		✓		✓		✓		
32	No saber que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado clínico o tratamiento	✓		✓		✓		✓		
Ambiente Social										
2	Recibir críticas de un médico	✓		✓		✓		✓		
5	Problemas con un supervisor.	✓		✓		✓		✓		
7	No tener ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros (enfermeros, auxiliares de enfermería) del servicio.	✓		✓		✓		✓		
9	Problemas o varios médicos	✓		✓		✓		✓		

11	No tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros (enfermeras y/o auxiliares de enfermería) del servicio.	✓	✓	✓	✓		
14	Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.	✓	✓	✓	✓		
16	No tener ocasión para expresar a otros compañeros (enfermeros y/auxiliares de enfermería) del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes (ejem. Pacientes conflictivos, hostilidad, etc.)	✓	✓	✓	✓		
17	Recibir información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.	✓	✓	✓	✓		
22	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeros y/o auxiliares técnicos) de otros servicios	✓	✓	✓	✓		
24	Recibir críticas de un supervisor.	✓	✓	✓	✓		
26	El médico prescribe un tratamiento que aparece inapropiado para el paciente.	✓	✓	✓	✓		
29	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras, auxiliares de enfermería) del servicio.	✓	✓	✓	✓		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem

²El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el estilo de vida que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital El Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 03

Fecha actual: 29-06-20

Nombres y apellidos de Juez: Andrea Bekn Guillermo Rodriguez

Institución donde labora: U.R.D.M.I. "El Carmen"

Años de experiencia profesional o científica: 10 años - RNE: 15330


 HOSPITAL REGIONAL DOCENTE
 MATERNO INFANTIL EL CARMEN
 Firma y sello Andria Bekn Guillermo Rodriguez
 02 04/2020

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento?

SI (X) 1 NO () 0

Observaciones:

.....
.....
.....

Sugerencias:

.....
.....
.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X) NO ()

Observaciones:

.....
.....
.....

Sugerencias:

.....
.....
.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI () NO (X)

Observaciones:

.....
.....
.....

Sugerencias:

.....
.....
.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

.....

Sugerencias:

.....

**ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL
HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020**

Nº	Enunciado	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del constructo ⁴		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Nutrición										
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	x		x		x		x		
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven la presión arterial)	y		y		y		y		
14	Comes tres comidas al día	x		x		x		x		
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	x		x		x		x		
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibras (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras)	x		x		x		x		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	x		x		x		x		
Ejercicio										
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	x		x		x		x		
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	x		x		x		x		
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	x		x		x		x		
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	x		x		x		x		
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol.	x		x		x		x		
Responsabilidad en la Salud										
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado a tu salud.	x		x		x		x		
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	x		x		x		x		
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	x		x		x		x		
20	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.	x		x		x		x		
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	x		x		x		x		
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	x		x		x		x		
33	Asistes a programas educativos sobre mejoramiento del medio ambiente en que vives	x		x		x		x		
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	x		x		x		x		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.	x		x		x		x		
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	x		x		x		x		
Manejo del Estrés										
6	Tomás tiempo cada día para el relajamiento	x		x		x		x		

11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X	X	X	X		
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	X	X	X	X		
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	X	X	X	X		
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	X	X	X	X		
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.	X	X	X	X		
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	X	X	X	X		
Soporte Interpersonal							
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X	X	X	X		
18	Elogias fácilmente a personas por sus éxitos	X	X	X	X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	X	X	X	X		
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	X	X	X	X		
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	X	X	X	X		
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X	X	X	X		
47	Te gusta mostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	X	X	X	X		
Crecimiento Espiritual							
3	Te quieres a ti mismo(a)	X	X	X	X		
8	Eres entusiasta y optimista con referencia de tu vida	X	X	X	X		
9	Creces que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	X	X	X	X		
12	Te sientes feliz y contento(a)	X	X	X	X		
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	X	X	X	X		
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	X	X	X	X		
21	Miras hacia el futuro	X	X	X	X		
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	X	X	X	X		
29	Respetas tus propios éxitos	X	X	X	X		
34	Ves cada día como interesante y desafiante	X	X	X	X		
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	X	X	X	X		
44	Eres realista en las metas que te propones	X	X	X	X		
48	Creces que tu vida tiene un propósito	X	X	X	X		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensión)

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el nivel de estrés que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital El Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juz N°: 03

Fecha actual: 29-06-20

Nombres y apellidos de Juez: Andrea Belén Guillermo Rodríguez

Institución donde labora: H.R.D.M.I. "El Carmen"

Años de experiencia profesional o científica: 10 años - RNE 15330


HOSPITAL REGIONAL DOCENTE
GOBIERNO INFANTIL HUANCAYO
Firma y sello
CC

NIVEL DE ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS
NEONATALES EN EL HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020

N°	ENUNCIADOS	Claridad ¹		Comprensión ²		Control ³		Bueno del paciente ⁴		REFERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Ambiente Físico									
20	Pasar temporalmente a otros servicios por falta de personal.	x		x		x		x		
25	Personal y turno imprevisible.	x		x		x		x		
27	Realizar demasiadas tareas que no son de enfermería.	x		x		x		x		
30	No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente.	x		x		x		x		
33	No saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado.	x		x		x		x		
34	Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.	x		x		x		x		
	Ambiente Psicológico									
1	Interrupciones frecuentes en la realización de sus tareas.	x		x		x		x		
3	Realización de cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes.	x		x		x		x		
4	Sentirse impotente en el caso que un paciente no mejora.	x		x		x		x		
6	Escuchar o hablar con un paciente sobre su muerte cercana.	x		x		x		x		
8	La muerte de un paciente.	x		x		x		x		
10	Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.	x		x		x		x		
12	Muerte de un paciente con quien has llegado a tener una relación estrecha.	x		x		x		x		
13	El médico no está presente cuando un paciente está muriendo.	x		x		x		x		
15	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente.	x		x		x		x		
18	No disponer de una contestación satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente.	x		x		x		x		
19	Tomar una decisión sobre un paciente cuando el médico no está disponible.	x		x		x		x		
21	Ver a un paciente sufrir.	x		x		x		x		
23	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a un paciente.	x		x		x		x		
28	No tener tiempo necesario para dar apoyo emocional a los pacientes.	x		x		x		x		
31	El médico no está presente en una urgencia médica.	x		x		x		x		
32	No saber que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado clínico o tratamiento.	x		x		x		x		
	Ambiente Social									
2	Recibir críticas de un médico.	x		x		x		x		
5	Problemas con un supervisor.	x		x		x		x		
7	No tener ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros (enfermeros, auxiliares de enfermería) del servicio.	x		x		x		x		
9	Problemas o varios médicos.	x		x		x		x		

11	No tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros (enfermeras y/o auxiliares de enfermería) del servicio.	✓	✓	✓	✓		
14	Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.	✓	✓	✓	✓		
16	No tener ocasión para expresar a otros compañeros (enfermeros y/auxiliares de enfermería) del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes (ejem. Pacientes conflictivos, hostilidad, etc.)	✓	✓	✓	✓		
17	Recibir información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.	✓	✓	✓	✓		
22	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeros y/o auxiliares técnicos) de otros servicios	✓	✓	✓	✓		
24	Recibir críticas de un supervisor.	✓	✓	✓	✓		
26	El médico prescribe un tratamiento que aparece inapropiado para el paciente.	✓	✓	✓	✓		
29	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras, auxiliares de enfermería) del servicio.	✓	✓	✓	✓		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

²El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el estilo de vida que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital el Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere de una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 04

Fecha actual: 04 de Julio 2020

Nombres y Apellidos de Juez: Guadalupe Paula Inza Medrano

Institución donde labora: Hospital Regional Docuitemat. Infantil "El Carmen"

Años de experiencia profesional o científica: 20 años.


Firma y Sello
C.P. 3327 Huancayo

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:

.....

Sugerencias:

..... *Insisto con los sinónimos.*

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

..... *Puesto que es una escala validada.*

Sugerencias:

.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

..... *Se acercan mucho.*
 *La nutrición depende mucho de la edad de la persona, y sus niveles*
 *referenciales de bioquímica, así como enfermedades pre existentes.*

Sugerencias:

.....

ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL
HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020

N°	Enunciado	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del constructo ⁴		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Nutrición										
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	x		x		x		x		Podría ser más específico el respecto al grupo de alimentos
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven la presión arterial)	x		x		x		x		
14	Comes tres comidas al día		x	x		x		x		Relativo al tamaño porción y m.c.
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	x		x		x		x		
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibras (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras)	x		x		x		x		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	x		x		x		x		
Ejercicio										
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	x		x		x		x		
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	x		x		x		x		
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	x		x		x		x		
30	Checkas tu pulso durante el ejercicio físico		x	x		x		x		
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol.	x		x		x		x		
Responsabilidad en la Salud										
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado a tu salud.	x		x		x		x		
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	x		x		x		x		sería bueno tener su cuenta rango tiempo atrás.
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	x		x		x		x		
20	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.	x		x		x		x		
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	x		x		x		x		Compartir, comentar
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado (regularmente 4/6 meses)		x	x		x		x		Solo si la HTA lo indica su cuenta, si no, lo han eventualmente se refiere a...
33	Asistes a programas educativos sobre mejoramiento del medio ambiente en que vives		x	x		x		x		
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	x		x		x		x		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.	x		x		x		x		
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	x		x		x		x		
Manejo del Estrés										
6	Tomás tiempo cada día para el relajamiento	x		x		x		x		Tomás es sin acento, Tomás es un nombre.

11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	X		X		X		X		
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	X		X		X		X		
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	X		X		X		X		
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	X		X		X		X		
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.	X		X		X		X		
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	X		X		X		X		¿tensión = stress?
Soporte Interpersonal										
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	X		X		X		X		Debatir Expresar
18	Elogias fácilmente a personas por sus éxitos	X		X		X		X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	X		X		X		X		
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	X		X		X		X		
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	X		X		X		X		
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X		X		X		X		
47	Te gusta mostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	X		X		X		X		
Crecimiento Espiritual										
3	Te quieres a ti mismo(a)	X		X		X		X		
8	Eres entusiasta y optimista con referencia de tu vida	X		X		X		X		
7	Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	X		X		X		X		
12	Te sientes feliz y contento(a)	X		X		X		X		
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	X		X		X		X		
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	X		X		X		X		Trabaja en dirección a lograr metas a largo plazo en tu vida.
21	Miras hacia el futuro	X		X		X		X		
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	X		X		X		X		
29	Respetas tus propios éxitos	X		X		X		X		
34	Ves cada día como interesante y desafiante	X		X		X		X		
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	X		X		X		X		
44	Eres realista en las metas que te propones	X		X		X		X		
48	Creces que tu vida tiene un propósito	X		X		X		X		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensión

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el estilo de vida que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital el Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere de una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 05

Fecha actual: 26 de Junio del 2020

Nombres y Apellidos de Juez: Beatriz Emma Serva Gutierrez

Institución donde labora: Hospital Docente Materno Infantil El Carmen

Años de experiencia profesional o científica: 14 años


Firma y Sello

.....
Lr. Beatriz Serva Gutierrez
E.S.P. ENFERMERA INTENSIVA
C.E.P. 10779 RE. 11141

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del instrumento?

SI (X) 1 NO () 0

Observaciones:

Ninguna

Sugerencias:

Ninguna

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X) NO ()

Observaciones:

Ninguna

Sugerencias:

Ninguna

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI (X) NO ()

Observaciones:

Ninguna

Sugerencias:

Ninguna

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

... Ninguna ...

Sugerencias:

... Ninguna ...

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:

... Ninguna ...

Sugerencias:

... Ninguna ...

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI ()

NO (X)

Observaciones:

... Se pueden reemplazar las preguntas 15 y 30 ...

Sugerencias:

... En cada cubo del cuadro de aplicación ...

ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS EN EL
HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020

N°	Enunciado	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del constructo ⁴		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Nutrición										
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	X		X		X		X		
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven la presión arterial)									
14	Comes tres comidas al día	X		X		X		X		
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X		X		X		X		
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibras (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras)	X		X		X		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	X		X		X		X		
Ejercicio										
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	X		X		X		X		
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	X		X		X		X		
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	X		X		X		X		
30	Checkas tu pulso durante el ejercicio físico	X		X		X	X			Sobre su dimensión poco relevante: Realizar
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol.	X		X		X		X		
Responsabilidad en la Salud										
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado a tu salud.	X		X		X		X		
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	X		X		X		X		
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	X		X		X	X			Sobre su dimensión: Relevante Realizar chequeos
20	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.	X		X		X		X		
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	X		X		X		X		
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	X		X		X		X		
33	Asistes a programas educativos sobre mejoramiento del medio ambiente en que vives	X		X		X		X		
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	X		X		X		X		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	X		X		X		X		
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X		X		X		X		
Manejo del Estrés										
6	Tomás tiempo cada día para el relajamiento	X		X		X		X		

11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	✓	✓	✓	✓		
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	✓	✓	✓	✓		
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	✓	✓	✓	✓		
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	✓	✓	✓	✓		
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.	✓	✓	✓	✓		
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	✓	✓	✓	✓		
Soporte Interpersonal							
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	✓	✓	✓	✓		
18	Elogias fácilmente a personas por sus éxitos	✓	✓	✓	✓		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	✓	✓	✓	✓		
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	✓	✓	✓	✓		
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	✓	✓	✓	✓		
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	✓	✓	✓	✓		
47	Te gusta mostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	✓	✓	✓	✓		
Crecimiento Espiritual							
3	Te quieres a ti mismo(a)	✓	✓	✓	✓		
8	Eres entusiasta y optimista con referencia de tu vida	✓	✓	✓	✓		
9	Creces que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	✓	✓	✓	✓		
12	Te sientes feliz y contento(a)	✓	✓	✓	✓		
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	✓	✓	✓	✓		
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	✓	✓	✓	✓		
21	Miras hacia el futuro	✓	✓	✓	✓		
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	✓	✓	✓	✓		
29	Respetas tus propios éxitos	✓	✓	✓	✓		
34	Ves cada día como interesante y desafiante	✓	✓	✓	✓		
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	✓	✓	✓	✓		
44	Eres realista en las metas que te propones	✓	✓	✓	✓		
48	Creces que tu vida tiene un propósito	✓	✓	✓	✓		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensión

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad conocer el nivel de estrés que tienen las enfermeras en la unidad de cuidados intensivos neonatales en el hospital el Carmen-Huancayo, 2020.

Instrucciones

La evaluación requiere de una lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos, a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido. Para ello, deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 05

Fecha actual: 26 de Junio del 2020

Nombres y Apellidos de Juez: Beatrix Emma Serua Gutierrez

Institución donde labora: Hospital Regional Docente Materno Infantil El Carmen.

Años de experiencia profesional o científica: 14 años


Firma y Sello
Lic. Beatrix Serua Gutierrez
ESP. ENFERMERIA INTENSIVA
CEP 10779 RE 11343

NIVEL DE ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

NEONATALES EN EL HOSPITAL EL CARMEN-HUANCAYO 2020

Nº	ENUNCIADOS	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del constructo ⁴		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Ambiente Físico									
		✓		✓		✓		✓		
20	Pasar temporalmente a otros servicios por falta de personal.	✓		✓		✓		✓		
25	Personal y turno imprevisible.	✓		✓		✓		✓		
27	Realizar demasiadas tareas que no son de enfermería.	✓		✓		✓		✓		
30	No tener tiempo suficiente para dar apoyo emocional al paciente.	✓		✓		✓		✓		
33	No saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado.	✓		✓		✓		✓		
34	Falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio.	✓		✓		✓		✓		
	Ambiente Psicológico									
1	Interrupciones frecuentes en la realización de sus tareas.	✓		✓		✓		✓		
3	Realización de cuidados de enfermería que resultan dolorosos a los pacientes.	✓		✓		✓		✓		
4	Sentirse impotente en el caso que un paciente no mejora.	✓		✓		✓		✓		
6	Escuchar o hablar con un paciente sobre su muerte cercana.	✓		✓		✓		✓		
8	La muerte de un paciente.	✓		✓		✓		✓		
10	Miedo a cometer un error en los cuidados de enfermería de un paciente.	✓		✓		✓		✓		
12	Muerte de un paciente con quien has llegado a tener una relación estrecha.	✓		✓		✓		✓		
13	El médico no está presente cuando un paciente está muriendo.	✓		✓		✓		✓		
15	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente.	✓		✓		✓		✓		
18	No disponer de una contestación satisfactoria a una pregunta hecha por un paciente.	✓		✓		✓		✓		
19	Tomar una decisión sobre un paciente cuando el médico no está disponible.	✓		✓		✓		✓		
21	Ver a un paciente sufrir	✓		✓		✓		✓		
23	Sentirse insuficientemente preparado para ayudar emocionalmente a un paciente.	✓		✓		✓		✓		
28	No tener tiempo necesario para dar apoyo emocional a los pacientes.	✓		✓		✓		✓		
31	El médico no está presente en una urgencia médica.	✓		✓		✓		✓		
32	No saber que se debe decir al paciente o a su familia sobre su estado clínico o tratamiento	✓		✓		✓		✓		
	Ambiente Social									
2	Recibir críticas de un médico	✓		✓		✓		✓		
5	Problemas con un supervisor.	✓		✓		✓		✓		
7	No tener ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros (enfermeros, auxiliares de enfermería) del servicio.	✓		✓		✓		✓		
9	Problemas o varios médicos	✓		✓		✓		✓		

11	No tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros (enfermeras y/o auxiliares de enfermería) del servicio.	✓		✓		×		×		
14	Estar en desacuerdo con el tratamiento de un paciente.	✓		✓		×				
16	No tener ocasión para expresar a otros compañeros (enfermeros y/auxiliares de enfermería) del servicio mis sentimientos negativos hacia los pacientes (ejem. Pacientes conflictivos, hostilidad, etc.)	✓		×		×		✓		
17	Recibir información insuficiente del médico acerca del estado clínico de un paciente.	✓		✓		×		×		
22	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeros y/o auxiliares técnicos) de otros servicios	✓		✓		✓		×		
24	Recibir críticas de un supervisor.	✓		✓		×		×		
26	El médico prescribe un tratamiento que aparece inapropiado para el paciente.	✓		✓		×		×		
29	Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros (enfermeras, auxiliares de enfermería) del servicio.	✓		✓		×		×		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)