

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



Estrategias de afrontamiento del estrés y su relación con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad profesional de enfermería:

Emergencia y Desastres

Autor:

Celestina Chuquichampi Mamani

Nataly Eufemia Vilcas Villarroel

Asesor:

Mg. Juan Roberto Munayco Mendieta

Lima, 16 de junio de 2025

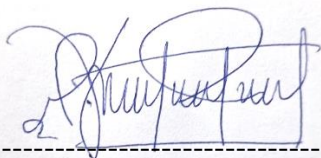
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Juan Roberto Munayco Mendieta, docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CARGA LABORAL DE LOS ENFERMEROS DEL ÁREA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL DE LIMA, 2024”** de las autoras Celestina Chuquichampi Mamani y Nataly Eufemia Vilcas Villarroel tiene un índice de similitud de 19% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 16 días del mes de junio del año 2025.



Mg. Juan Roberto Munayco Mendieta

**Estrategias de afrontamiento del estrés y su relación con la carga
laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de
Lima, 2024**

Trabajo Académico

Presentado para obtener el Título de Segunda Especialidad profesional de
enfermería: Emergencia y Desastres



Mg. Yanela Ricalde Castillo
Dictaminador

Lima, 16 de junio de 2025

Tabla de Contenido

Resumen	1
Planteamiento del Problema.....	2
Formulación del Problema.....	5
Objetivos de la Investigación.....	6
Justificación	6
Desarrollo de las Perspectivas Teóricas	8
Antecedentes de la Investigación.....	8
Marco Conceptual.....	12
Bases Teóricas	21
Definición de Términos	23
Metodología	24
Descripción del Lugar de Ejecución	24
Población y Muestra	24
Tipo y Diseño de Investigación	26
Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos	29
Proceso de Recolección de Datos	31
Procesamiento y Análisis de Datos.....	31
Consideraciones Éticas	32
Administración del Proyecto de Investigación.....	34
Referencias Bibliográficas	36
Apéndices	44

Resumen

La capacidad de afrontamiento y el bienestar de los enfermeros en entornos de alta presión laboral. El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral en los enfermeros que laboran en el área de emergencias de un hospital de Lima, en el año 2024. La investigación busca generar evidencia sobre cómo las demandas laborales afectan la salud mental de los profesionales de enfermería y qué estrategias emplean para gestionar el estrés en un entorno altamente exigente. Se empleará un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo, transversal y no experimental. La muestra estará conformada por enfermeros que trabajan en el área de emergencias, seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de datos, se utilizarán cuestionarios estandarizados que medirán las estrategias de afrontamiento del estrés y la percepción de la carga laboral. Las estrategias de afrontamiento se evaluarán a través del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Folkman y Lazarus, mientras que la carga laboral se medirá mediante la Escala de Carga Laboral. Ambos instrumentos han demostrado alta confiabilidad y validez en estudios previos. El análisis de los datos se realizará utilizando estadística descriptiva y correlacional para identificar la relación entre las variables. Este estudio espera identificar qué estrategias de afrontamiento, particularmente aquellas orientadas a la solución de problemas, son más utilizadas frente a la carga laboral en los enfermeros. Los resultados podrían servir para diseñar intervenciones que mejoren la capacidad de afrontamiento y el bienestar de los enfermeros en ambientes de alta presión laboral, contribuyendo así a su salud mental y calidad de vida profesional.

Palabras claves: estrategias de afrontamiento, carga laboral, enfermería.

Planteamiento del Problema

Identificación del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud y Organización Internacional del Trabajo (2022) cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, lo que representa un costo de casi un billón de dólares para la economía mundial. Ante esta preocupación implementa medidas concretas para abordar los problemas de salud mental en el entorno laboral. Según estimaciones, las directrices de la OMS recomiendan, por primera vez, la formación de los directivos para prevenir entornos laborales estresantes y brindar apoyo a los trabajadores que lo necesiten.

Según la investigación presentada por Velepucha et al. (2024) las estrategias de afrontamiento al estrés laboral utilizadas por los profesionales de enfermería en un hospital clínico-quirúrgico incluyen principalmente la evitación del problema, la revaloración positiva y la focalización en la solución de problemas. Sin embargo, prácticas como la búsqueda de apoyo social, la autofocalización negativa y la expresión emocional abierta son empleadas con menor frecuencia. Los resultados destacan la necesidad de implementar programas de apoyo social dentro de las instituciones sanitarias para promover el bienestar laboral y mejorar la calidad del cuidado ofrecido a los pacientes.

Por otro lado Correa (2023) señala que los factores de estrés en los enfermeros del servicio de emergencia suelen clasificarse principalmente en un nivel medio (58.3%), destacando la relevancia de las condiciones laborales en la generación de estas tensiones. Además, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales se sitúan mayoritariamente en niveles buenos (38.3%), lo que indica un manejo adecuado frente a las exigencias de su entorno laboral. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar programas orientados a mejorar las capacidades de afrontamiento, contribuyendo al bienestar integral de los profesionales de la salud.

Asimismo, Figueroa (2021) destaca que las enfermeras del área de emergencia enfrentan factores estresantes significativos, como la complejidad de los pacientes, la evolución impredecible de los casos clínicos y la sobrecarga laboral, lo que genera impacto en su salud física y emocional. Este estrés puede mitigarse a través de estrategias de afrontamiento individuales y colectivas, entre las que se incluyen la reevaluación positiva, la resolución de problemas y el apoyo social, siendo estas herramientas clave para garantizar la calidad del cuidado y el bienestar profesional.

Ante esta situación, el Consejo Internacional de Enfermeras (2021) resalta desafíos clave en los sistemas de salud, tales como la necesidad de entornos laborales saludables, mejorar la calidad de vida de los profesionales de enfermería y asegurar un personal adecuado para mantener a las poblaciones sanas. Esto incluye contar con suficientes enfermeras para evitar interacciones deficientes entre la enfermera y el paciente, así como reducir la incidencia de eventos adversos y complicaciones. Además, promueve la seguridad del paciente y el desarrollo de prácticas éticas en el uso de tecnologías y avances científicos, garantizando un enfoque centrado en las personas

En el Perú, la mayoría de los hospitales enfrentan un aumento significativo en la carga laboral de los profesionales de enfermería, quienes, al estar en la primera línea de atención, permanecen 24 horas al lado del paciente. Este incremento se debe principalmente a la alta demanda de pacientes en los nosocomios, lo que lleva a los enfermeros a asumir no solo el cuidado de un mayor número de pacientes, sino también responsabilidades adicionales como funciones administrativas, gerenciales y educativas. Este conjunto de exigencias incrementa la carga laboral, lo que puede repercutir negativamente en la calidad del cuidado que se brinda a los pacientes (Morán, 2022).

Ante ello, la Ley del trabajo de la enfermería del Colegio de enfermeros del Perú (2002) establece que la jornada laboral de los profesionales de enfermería tiene una duración máxima de 36 horas semanales o 150 horas mensuales, incluyendo las guardias diurnas y nocturnas. Estas

condiciones laborales, a menudo exigentes, generan retos significativos para el personal, especialmente en áreas críticas como emergencias. Para mitigar el impacto de estas demandas, la normativa contempla medidas como el acceso a capacitación continua y un ambiente laboral seguro, buscando equilibrar la carga laboral con el bienestar de los profesionales.

Según Velásquez (2022) la carga laboral en el personal de enfermería, especialmente en áreas críticas como unidades de cuidados intensivos neonatales y pediátricos, es influenciada por múltiples factores, incluyendo la atención especializada, las actividades administrativas, y la educación continua a familiares de los pacientes. Estas demandas generan una carga física y mental significativa, que puede derivar en agotamiento emocional y disminución de la calidad de atención. La investigación subraya la importancia de equilibrar la distribución del personal para minimizar los efectos negativos de esta carga laboral.

Asimismo, Agip et al. (2019) señalan que la sobrecarga laboral en el personal de enfermería en unidades de cuidados intensivos se asocia directamente con un aumento en la ocurrencia de eventos adversos como úlceras por presión, errores en la medicación e infecciones intrahospitalarias. Este fenómeno no solo afecta la calidad del cuidado brindado, sino que también compromete la seguridad del paciente, lo que resalta la importancia de una dotación adecuada de recursos humanos para garantizar la atención óptima en estos servicios críticos.

Para Ramírez (2023) los enfermeros del área de emergencias enfrentan una carga laboral significativa debido a la falta de personal calificado, la alta demanda y afluencia de pacientes, lo que afecta su salud física, biológica y socioemocional. Este estrés laboral se manifiesta como un problema mundial que requiere un esfuerzo colectivo para ser abordado adecuadamente. La investigación establece que estas condiciones repercuten en la calidad del cuidado brindado y en la salud del personal, incrementando el riesgo de errores y accidentes laborales.

En este contexto, el Hospital de Lima ofrece atención las 24 horas del día, organizando sus servicios en turnos rotativos de mañana, tarde y noche. Cuenta con quirófanos, una Unidad de Recuperación Post Anestésica y servicios especializados para pacientes programados o en situaciones de emergencia, abarcando áreas como cirugía, ginecología, urología, oftalmología, traumatología, entre otras.

Por otra parte, durante el Estado de Emergencia Sanitaria y en la atención de enfermedades emergentes como el dengue y la viruela del mono, los enfermeros desempeñaron un rol fundamental en la respuesta sanitaria. Estas circunstancias evidencian el impacto significativo de la carga laboral en el bienestar del personal de enfermería, lo que motivó el desarrollo de esta investigación. Su propósito es analizar la influencia de la carga laboral y las estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés de los profesionales de enfermería del servicio de emergencias de un hospital en Lima durante el año 2022.

Formulación del Problema

Problema General

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un Hospital de Lima , 2024?

Problemas Específicos

¿Cuál es la relación entre la orientación al problema con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024?

¿Cuál es la relación entre el afrontamiento emocional con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un Hospital de Lima , 2024

Objetivos Específicos

Identificar la relación entre la orientación al problema con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024.

Identificar la relación entre el afrontamiento emocional con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024.

Justificación

Justificación Teórica

El presente estudio se fundamenta en la Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson, que enfatiza la importancia de un cuidado integral y humanizado en el personal de enfermería para promover el bienestar tanto del paciente como del profesional. En el contexto de los enfermeros del área de emergencias, analizar la relación entre la carga laboral y las estrategias de afrontamiento, como la orientación al problema y el afrontamiento emocional, permite identificar enfoques efectivos para gestionar el estrés y garantizar un cuidado de calidad. Este análisis contribuye a diseñar intervenciones basadas en evidencia que mejoren la salud ocupacional del personal de enfermería y, en última instancia, optimicen la atención al paciente.

Justificación Metodológica

La metodología empleada en este estudio está diseñada para cumplir con los objetivos planteados y medir las variables estrategias de afrontamiento y carga laboral de manera rigurosa y estructurada. Considerando que el objetivo general es determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral en enfermeros del área de emergencias, se destaca la

relevancia de este trabajo tanto para la presente investigación como para estudios futuros. Para ello, se utilizan dos instrumentos validados, que han sido empleados previamente por otros investigadores en contextos similares, garantizando su confiabilidad y validez.

Justificación Práctica y Social

con la responsabilidad que tienen las instituciones hospitalarias de ofrecer y ejercer una atención integral a sus empleados con horarios y actividades justas, dignas y reglamentadas para así lograr el tan ansiado aseguramiento de la calidad en la atención de salud. Además, este estudio de investigación arroja evidencia para tomar medidas para regular el nivel de carga laboral de las estrategias de afrontamiento de los enfermeros de un hospital de lima y así ofrecer al ciudadano y al paciente servicios de salud con calidad y calidez.

Desarrollo de las Perspectivas Teóricas

Antecedentes de la Investigación

Antecedentes Internacionales

Según Velepucha Gualan et al. (2024), en su estudio realizado en el Hospital General Teófilo Dávila, Machala, Ecuador, el cual tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento al estrés laboral utilizadas por enfermeros en áreas clínico-quirúrgicas. El estudio fue cuantitativo, no experimental, analítico y de corte transversal, incluyó a 50 enfermeros, utilizando instrumentos como el Maslach Burnout Inventory y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (alfa de Cronbach 0.90). Los resultados evidenciaron que el 13.05% presentó agotamiento emocional y despersonalización, siendo las estrategias más utilizadas la evitación del problema, revaloración positiva y focalización en soluciones, mientras que el apoyo social y la autofocalización negativa fueron menos frecuentes. Se concluyó que programas de apoyo social son clave para reducir el impacto del estrés y mejorar la calidad de vida del personal.

Para Valdez et al. (2022), en su estudio realizado en México con el objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de enfermería. Fue un estudio correlacional, con enfoque cuantitativo y diseño de corte transversal, utilizando una muestra de 250 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Estrés Percibido y el Cuestionario Brief COPE Inventory. Los resultados mostraron que el 78% de los estudiantes presentó un nivel de estrés moderado y la estrategia de afrontamiento más frecuente fue el afrontamiento activo emocional (60.4%). Se encontró correlación significativa entre estrés bajo y afrontamiento activo emocional ($p=0.27$), y entre estrés alto y afrontamiento emocional por evitación ($p=-0.01$). Se

concluyó que es necesario implementar intervenciones para el manejo adecuado del estrés en esta población.

Según Canales et al. (2021) en su estudio titulado “Afrontamiento del estrés en enfermeras que trabajan en el servicio público de salud en contexto COVID-19”, realizado en Santiago, Chile, tuvo como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por enfermeras en unidades de emergencia durante la pandemia. Fue un estudio descriptivo, con diseño no experimental-transversal y enfoque mixto. La muestra incluyó a 15 enfermeras, de las cuales 6 participaron en entrevistas semiestructuradas, y se aplicaron los instrumentos Escala de Estrategias de Coping Modificado (EEC-M) y la Escala de Estrés Percibido (EEP-10). Los resultados revelaron que las estrategias más utilizadas fueron solución de problemas, espera, evitación emocional, reacción agresiva y autonomía, destacando el compromiso profesional en condiciones de alta carga emocional. Se concluyó que las estrategias de afrontamiento son esenciales para manejar el estrés en contextos laborales críticos, subrayando la necesidad de apoyo institucional.

Según Arroyave et al. (2021), en su investigación titulada “Estrategias de afrontamiento al estrés en enfermeras del área de urgencias de la Clínica Santa Sofía del Pacífico”, realizada en Buenaventura, Colombia, tuvo como objetivo describir las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por las enfermeras de urgencias. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo-exploratorio, con una muestra de 40 enfermeras. Se empleó un cuestionario sociodemográfico y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M). Los resultados revelaron que las estrategias más utilizadas fueron la solución de problemas, seguida de la religión y la búsqueda de apoyo social, mientras que la menos empleada fue la negación. Se concluyó que las estrategias centradas en el problema son predominantes, destacándose la

importancia de fomentar intervenciones para manejar adecuadamente el estrés laboral y garantizar el bienestar de las enfermeras.

Para Noguera (2020), en su estudio titulado “Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación con el estrés laboral: una experiencia de sistematización”, realizado en la empresa Hellman, Costa Rica, tuvo como objetivo analizar las transformaciones en el sistema cliente a través de una intervención de enfermería en salud mental para fortalecer estrategias de afrontamiento al estrés laboral. La metodología incluyó una sistematización de experiencias, con enfoque cualitativo y triangulación de datos, desarrollada entre abril y junio de 2018, con 14 participantes (10 hombres y 4 mujeres) en roles de liderazgo. Los resultados destacaron un aumento en la conciencia sobre agentes estresores y estrategias dirigidas a la emoción y el pensamiento. Se concluyó que las intervenciones promovieron cambios positivos en el sistema cliente, destacando la importancia de identificar estresores y desarrollar estrategias de afrontamiento en contextos laborales.

Antecedentes Nacionales, Regionales y Locales

Según Beltrán et al. (2023), en su estudio titulado Carga laboral y su relación con el estrés del profesional de enfermería del Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa, Perú, 2023, tuvo como objetivo determinar la relación entre la carga y el estrés laborales en el personal de enfermería del servicio de emergencia de dicho hospital. La investigación fue de tipo básica, con enfoque cuantitativo, nivel relacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 70 profesionales de enfermería, y se utilizaron como instrumentos la Escala de valoración de carga laboral y la Escala de estrés de enfermería (NSS), ambas con altos niveles de confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0.966 y 0.964, respectivamente). Los resultados evidenciaron una correlación estadísticamente significativa y de magnitud

moderada entre la carga y el estrés laborales (Rho Spearman = 0.554, $p < 0.05$). Se concluyó que una elevada carga laboral se asocia con niveles significativos de estrés, destacando la necesidad de estrategias para mitigar sus efectos en el personal de salud.

Ortiz et al. (2023), en su estudio titulado “Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima – Perú”, tuvieron como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento del personal de enfermería. Fue una investigación de tipo aplicado, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de alcance correlacional y transversal, con una muestra de 104 enfermeros. Los instrumentos utilizados fueron el Nursing Stress Scale (NSS) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los resultados mostraron que el 64.4% de los participantes presentó estrés de nivel medio y el 66.3% estrategias de afrontamiento de nivel medio. Se encontró una correlación positiva moderada entre estrés laboral y estrategias de afrontamiento (Spearman $Rho = 0.436$, $p < 0.001$). Se concluyó que las estrategias de afrontamiento son esenciales para manejar el estrés laboral, destacando la necesidad de intervención institucional para mejorar las condiciones laborales y reducir el impacto del estrés.

Según Vargas et al. (2022) en su estudio realizado en el Servicio de Emergencias COVID del Hospital Subregional de Andahuaylas, Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre la carga laboral y el bienestar psicológico de los profesionales de enfermería. La investigación fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, nivel correlacional-descriptivo, con diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo compuesta por 85 enfermeros, utilizando como instrumentos dos cuestionarios: uno de 49 ítems para carga laboral y otro de 39 ítems para bienestar psicológico, con confiabilidades Alfa de Cronbach de 0.863 y 0.858, respectivamente. Los resultados indicaron que la carga laboral se relaciona de manera inversa

con el bienestar psicológico, con una correlación negativa alta ($Rho = -0.818$, $p < 0.01$). Se concluyó que altos niveles de carga laboral afectan significativamente el bienestar psicológico, destacándose la necesidad de estrategias para reducir la sobrecarga laboral y mejorar las condiciones psicológicas del personal.

García et al. (2021), en su estudio titulado “Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras del área COVID-19”, realizado en el Hospital Regional de Huacho, Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en enfermeras de dicho servicio. Fue una investigación de tipo básica, de nivel descriptivo-correlacional, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 50 enfermeras del área COVID-19, empleándose como técnica la encuesta y como instrumentos un cuestionario de 34 ítems para medir el estrés laboral y otro de 24 ítems para las estrategias de afrontamiento, ambos con escala tipo Likert. Los resultados indicaron una relación positiva débil entre estrés laboral y estrategias de afrontamiento ($Rho = 0.366$, $p = 0.009$). Se concluyó que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel crucial para mitigar los efectos del estrés, siendo necesarias medidas institucionales para mejorar las capacidades del personal.

Marco Conceptual

Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés

Napora et al. (2023) definen el afrontamiento del estrés como un conjunto de intentos cognitivos y conductuales de un individuo para manejar demandas externas o internas que son percibidas como desbordantes para sus recursos actuales. Este proceso abarca tanto los esfuerzos conscientes por cambiar la situación estresante como la regulación de las emociones asociadas,

dependiendo de los estilos y estrategias adoptadas por la persona para enfrentar dichas situaciones.

Según, Alfaro et al. (2022) el afrontamiento del estrés se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales realizados por un individuo para enfrentar demandas estresantes, con el objetivo de mitigar el impacto emocional y manejar situaciones percibidas como desbordantes.

Por otro lado, según Marcisz et al. (2022), el afrontamiento del estrés se entiende como un fenómeno multidimensional que busca la adaptación del individuo a situaciones estresantes. Este proceso incluye estrategias centradas en el problema, como el afrontamiento activo, la planificación y la búsqueda de apoyo instrumental, así como estrategias centradas en las emociones, como recurrir a la religión, buscar apoyo emocional o la negación.

Babicka et al. (2021) menciona que el afrontamiento del estrés se conceptualiza como un proceso dinámico que incluye un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales utilizadas por los individuos para gestionar demandas externas e internas percibidas como desbordantes o amenazantes para sus recursos. Estas estrategias no son uniformes, sino que varían según el contexto, los recursos personales y sociales disponibles, y las características demográficas de los individuos. Basándose en el modelo transaccional de estrés de Lazarus y Folkman, el afrontamiento se describe como un mecanismo que media entre la percepción del estrés y las respuestas emocionales, ayudando a minimizar los efectos negativos del estrés sobre el bienestar. En el caso de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19, se identificaron estrategias como la aceptación, la planificación, la búsqueda de apoyo emocional y el uso de actividades distractoras como formas predominantes de afrontar los desafíos asociados al confinamiento, el aprendizaje remoto y la incertidumbre generalizada. Estas estrategias son esenciales para promover el equilibrio psicológico y emocional frente a circunstancias adversas.

El afrontamiento del estrés, según Peker et al. (2022), se define como el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales empleadas por los individuos para gestionar las demandas percibidas como desbordantes en situaciones estresantes. Estas estrategias varían en función de las circunstancias y pueden incluir enfoques centrados en resolver el problema, en regular las emociones o en buscar apoyo externo, dependiendo de los recursos personales y del contexto en el que se desarrolla la experiencia estresante.

Además, el afrontamiento del estrés se define como un conjunto de estilos orientados a manejar situaciones difíciles. Estos estilos incluyen el afrontamiento orientado a tareas, que se centra en resolver el problema, el afrontamiento orientado a emociones, que regula el impacto emocional, y el afrontamiento orientado a la evitación, que busca distraer o desviar la atención del problema. Cada uno de estos enfoques está influido por la interacción entre factores individuales, como la resiliencia psicológica y los rasgos de personalidad, que median en la elección de las estrategias frente al estrés (Nowakowski et al., 2021).

Kołtuniuk et al. (2021) mencionan que el afrontamiento del estrés es descrito como un proceso dinámico y multifacético que abarca el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que los individuos utilizan para manejar situaciones percibidas como estresantes. Estas estrategias pueden centrarse en resolver el problema mediante acciones directas, regular las emociones asociadas a la experiencia estresante, o evitar el problema a través de mecanismos distractores. Además, el afrontamiento no solo depende de las características individuales de cada persona, sino también de factores contextuales como la percepción de recursos disponibles, la intensidad del estrés y el apoyo social percibido. En el caso de los pacientes con esclerosis múltiple, el afrontamiento adecuado puede influir significativamente en su calidad de vida,

ayudándolos a mantener un equilibrio emocional y psicológico frente a los desafíos de su enfermedad.

Dimensiones del Afrontamiento del Estrés.

Orientación al Problema. Según Pena et al. (2011) la resolución de problemas sociales se define como un proceso cognitivo-conductual autodirigido que permite a una persona identificar y desarrollar soluciones efectivas o adaptativas frente a situaciones problemáticas de la vida diaria. Este proceso, basado en el modelo propuesto por D’Zurilla y Nezu, abarca dos componentes fundamentales: la orientación al problema y las habilidades necesarias para abordarlo. La orientación al problema se considera un componente motivacional clave, ya que determina cómo las personas perciben los problemas, ya sea como desafíos a superar o como amenazas que generan inseguridad. Por otro lado, las habilidades incluyen competencias prácticas para definir el problema, generar soluciones, tomar decisiones y ejecutar acciones eficaces. Este enfoque integral no solo ayuda a enfrentar los retos cotidianos, sino que también destaca la interacción entre la gestión emocional y la resolución de problemas, dado que las emociones pueden facilitar o inhibir este proceso al influir en la percepción, evaluación y selección de las soluciones disponibles.

González et al. (2017) definen la orientación negativa al problema como un sistema de creencias que lleva a las personas a percibir los problemas como amenazas a su bienestar. Este enfoque incluye dudas significativas sobre la capacidad personal para resolver los problemas y una tendencia pesimista hacia los resultados esperados. Según los autores, esta orientación actúa como un proceso cognitivo transdiagnóstico que no solo afecta la efectividad en la resolución de problemas, sino que también se relaciona con una amplia gama de trastornos emocionales, como la ansiedad generalizada, la depresión y otros síntomas psicopatológicos. Por tanto, la

orientación negativa al problema es un factor clave para entender y abordar diversas problemáticas de salud mental.

De acuerdo con Deulofeu et al. (2018) la resolución de problemas se define como un proceso fundamental en la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas, que implica no solo encontrar una solución a un problema, sino también desarrollar habilidades metacognitivas y autorreguladoras. Este enfoque incluye aspectos cognitivos, emocionales y sociales que permiten a los estudiantes comprender la naturaleza del problema, trazar un plan de acción, aplicar estrategias y reflexionar sobre los resultados obtenidos. Además, la resolución de problemas se concibe como una herramienta para promover la autorregulación del aprendizaje, facilitando que los estudiantes adquieran competencias transferibles a otros contextos educativos y de la vida cotidiana.

Afrontamiento Emocional. De acuerdo con Martínez et al. (2017) el afrontamiento emocional se define como la capacidad de la familia para enfrentar, movilizar y poner en acción medidas que actúen sobre las exigencias que demandan cambios o ante la aparición de acontecimientos estresantes. Este concepto implica esfuerzos cognitivos y comportamentales orientados a manejar o regular dichas situaciones, con el objetivo de garantizar la salud de los miembros de la familia. Asimismo, se considera un proceso dinámico que evoluciona con el tiempo, dependiendo de factores como la severidad del estresor, las demandas acumuladas y los recursos intrafamiliares y comunitarios disponibles.

Según Reyes et al. (2021) el afrontamiento emocional se define como “el proceso de manejar un evento estresante utilizando el sistema de relaciones familiares sin detrimento de los efectos para los individuos. Este proceso es cognitivo, afectivo y conductual y lleva a los individuos y familias a tramitar el estrés de manera holística”.

Por otro lado, para Hernández et al. (2020) el afrontamiento emocional se refiere a un conjunto de estrategias utilizadas por las personas para manejar sus respuestas emocionales ante situaciones estresantes o adversas. Este estilo de afrontamiento, que puede clasificarse como desadaptativo, incluye tácticas como el autocontrol emocional, el distanciamiento psicológico y la reevaluación positiva de las situaciones, con el objetivo de minimizar el impacto del estrés percibido. Sin embargo, cuando estas estrategias se emplean de manera prolongada o en ausencia de acciones orientadas a resolver el problema, pueden generar efectos adversos en la calidad de vida, especialmente en el contexto de cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas como el cáncer. Este tipo de afrontamiento puede exacerbar la carga emocional y aumentar el riesgo de deterioro en la salud física y mental, resaltando la necesidad de intervenciones que promuevan estrategias de afrontamiento más adaptativas.

Carga Laboral

Según Castilla et al. (2021) la carga laboral se define como las demandas físicas, mentales y emocionales que enfrentan los trabajadores en su contexto laboral, las cuales pueden derivar en efectos negativos sobre su calidad de vida. Para Rodríguez Rodríguez et al. (2021), la carga laboral se define como el conjunto de demandas físicas, emocionales y mentales a las que un individuo está sometido en su entorno laboral. Estas demandas pueden ser influenciadas por la cantidad de tareas asignadas, el tiempo disponible para realizarlas, las condiciones de trabajo y el apoyo percibido dentro de la organización. Cuando estas demandas superan los recursos del trabajador, pueden provocar estrés, agotamiento emocional y otras consecuencias negativas, como una disminución en la productividad y el bienestar general del individuo.

Por otro lado, la carga laboral se define como el conjunto de exigencias físicas, mentales y emocionales a las que están sometidos los trabajadores durante su jornada laboral. Estas

exigencias abarcan factores como la cantidad de tareas, el tiempo disponible para realizarlas, las condiciones organizacionales y la interacción entre las demandas del trabajo y los recursos personales disponibles. Los autores enfatizan que una alta carga laboral puede influir negativamente en la calidad de vida de los trabajadores y en la calidad de la atención brindada, especialmente en el ámbito de la salud, donde el personal asistencial y administrativo enfrenta desafíos complejos relacionados con la atención de pacientes y la gestión de recursos (Acosta et al. 2022).

Según Barriga et al. (2023) la carga laboral se refiere al conjunto de actividades y demandas que el personal de enfermería debe realizar durante un periodo de tiempo determinado. Estas demandas incluyen tareas asistenciales complejas, monitoreo constante, administración de medicación y otras intervenciones terapéuticas específicas, que son influenciadas por la gravedad clínica y las necesidades individuales de los pacientes. La carga laboral no solo impacta la relación enfermero-paciente, sino que también afecta la calidad de atención brindada y la seguridad del paciente, convirtiéndose en un indicador clave para la gestión de recursos humanos y la evaluación de la eficiencia del servicio.

Viteri et al. (2021), definen la carga laboral como el conjunto de actividades y responsabilidades que deben desempeñar los trabajadores durante su jornada laboral, influenciadas por las condiciones físicas del lugar de trabajo, los beneficios laborales, las políticas administrativas y las relaciones sociales dentro de la organización. Estas demandas laborales, cuando no están adecuadamente equilibradas con los recursos disponibles, pueden generar estrés, insatisfacción y ansiedad, afectando negativamente tanto la salud mental y física de los empleados como la calidad del desempeño laboral.

Según Molina et al. (2019) la carga laboral se define como un conjunto de actividades y tareas asignadas a los profesionales de enfermería que, debido a su cantidad y complejidad, pueden superar las capacidades físicas y psicológicas del trabajador. Este concepto incluye la realización de tareas que no corresponden estrictamente a la profesión de enfermería, así como la falta de tiempo para brindar apoyo emocional a los pacientes.

En el artículo revisado, López et al. (2023) definen la carga laboral como el conjunto de demandas físicas, psicológicas y ambientales a las que están sometidos los profesionales de enfermería durante el desempeño de sus funciones. Estas demandas pueden estar influidas por factores como la cantidad de tareas asignadas, las características de los pacientes, la organización del trabajo y el entorno laboral. Según los autores, una alta carga laboral se asocia con un mayor riesgo de eventos adversos en la atención, morbilidad y mortalidad de los pacientes, así como con un impacto negativo en el bienestar del personal de enfermería.

Dimensiones de la Carga Laboral.

Dimensión Carga Mental. Según Rivas et al. (2021) la carga mental se define como el número de procesos cognitivos requeridos para completar una tarea dentro de un tiempo específico, considerando la capacidad de un individuo para recuperar información de su memoria y gestionar las demandas del entorno laboral. Esta carga se ve intensificada por factores como el contenido del trabajo, las condiciones ambientales, las demandas psicosociales y organizacionales, y el diseño del puesto, lo que puede generar un desequilibrio sistémico cuando se perciben como estresores. En el contexto del personal de salud, la carga mental es un aspecto crítico que afecta el rendimiento y la salud física y mental, especialmente durante situaciones de alta presión, como la pandemia de COVID-19.

Según Rivera et al. (2022) la carga mental se define como el esfuerzo que debe realizar una persona en un tiempo específico para desarrollar una cantidad y tipo de tarea determinados. Este concepto engloba el esfuerzo cognitivo, emocional y físico asociado al cumplimiento de las tareas laborales, considerando factores como las demandas cognitivas, la complejidad de las tareas, las interrupciones, las distracciones y la organización temporal. Una carga mental elevada puede generar agotamiento físico y psicológico, así como dificultad para relajarse, afectando negativamente la salud y el bienestar de los trabajadores.

Para, Ceballos-Vásquez (2019) la carga mental se define como el nivel de recursos atencionales que los trabajadores necesitan emplear para equilibrar los criterios de ejecución objetivos y subjetivos durante el desempeño de sus tareas. Este concepto multidimensional incluye factores como la cantidad y complejidad de la información procesada, las demandas cognitivas, la organización temporal del trabajo y las consecuencias para la salud de los trabajadores. Los autores destacan que una carga mental elevada puede generar un impacto negativo en la salud física y mental de los profesionales, así como afectar su rendimiento laboral, especialmente en entornos de alta presión como las unidades de cuidados intensivos.

Dimensión carga física. Según Nasirizad et al. (2021) la carga física también hace referencia al nivel de habilidades físicas necesarias para desempeñar las actividades diarias de enfermería. Este concepto incluye tareas como movilización y manejo de pacientes, administración de medicamentos y otras intervenciones clínicas que requieren esfuerzo físico. En las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI), estas demandas físicas están directamente relacionadas con el tiempo y la atención que los enfermeros deben dedicar a los pacientes, lo que puede tener implicaciones significativas para la salud y el bienestar del personal de enfermería debido al desgaste físico que estas actividades generan.

Para Muona et al. (2022) la carga física implica el esfuerzo físico que los trabajadores de la salud deben realizar para completar tareas relacionadas con el manejo y movilización de pacientes, incluyendo actividades como reposicionar, transferir y levantar. Este concepto engloba no solo el esfuerzo muscular y la fuerza aplicada, sino también los movimientos repetitivos, las posturas incómodas y la duración de las tareas.

Por otro lado, la carga física se define como el esfuerzo fisiológico que un trabajador debe realizar para llevar a cabo sus actividades laborales, considerando factores como la postura, la repetitividad de los movimientos, la manipulación de cargas, las condiciones ambientales y el tiempo disponible para realizar las tareas. Este concepto está directamente relacionado con las demandas físicas del trabajo y puede contribuir al desgaste físico, la fatiga y los trastornos musculoesqueléticos cuando excede la capacidad del trabajador para manejar dichas demandas (Lestari et al., 2023).

Finamente, Babamohamadi et al. (2023) definen la carga física como el esfuerzo físico requerido para realizar las tareas relacionadas con el cuidado de los pacientes, incluyendo actividades que implican la movilización, transporte y manipulación de pacientes, así como el uso de equipamiento médico en entornos laborales exigentes. Esta carga física está influenciada por factores como las características del entorno laboral, la duración de las tareas y la frecuencia con la que se realizan. Una carga física elevada puede contribuir al desgaste físico, lesiones musculoesqueléticas y una disminución del bienestar general del personal de salud.

Bases Teóricas

Según Villanueva (2018) el modelo humanístico de Jean Watson propone un enfoque centrado en la persona, destacando la importancia de ofrecer un cuidado humanizado a los pacientes hospitalizados. Esta teoría, desarrollada entre 1975 y 1979, surge como una transición

de un paradigma técnico a uno orientado al cuidado integral de la persona, fundamentándose en los conceptos clave de persona, salud y entorno. Además, introduce los 10 factores de cuidado, conocidos como "Caritas Processes", que brindan coherencia y significado a los procedimientos hospitalarios. Watson enfatiza que, al ofrecer un cuidado transpersonal, se establece una conexión intersubjetiva entre la enfermera y el paciente, promoviendo una armonía entre el cuerpo, la mente y el alma, aspectos fundamentales para el bienestar del paciente.

Por otro lado, Perilla (2022) menciona que el cuidado humanizado en la enfermería, basado en la teoría de Jean Watson, se fundamenta en el cultivo de la sensibilidad y el desarrollo de valores altruistas. Este modelo propone que el profesional debe conectarse con sus propias emociones para proyectar autenticidad y empatía hacia el paciente. Además, el cuidado humanizado considera a la persona como un ser integral, con emociones, sentimientos y pensamientos, lo que permite una intervención holística en su salud física, mental y emocional. Esta esencia del cuidado es lo que distingue a la enfermería de otras profesiones de salud, enfatizando el respeto por la dignidad y la individualidad del ser humano en cada acto de cuidado.

Finalmente, la teoría del cuidado humanizado de Jean Watson subraya la necesidad de aplicar principios éticos y humanísticos en el cuidado de la salud, especialmente en contextos donde se ha evidenciado la deshumanización del cuidado. Watson plantea que el cuidado humanizado se centra en la relación transpersonal entre el profesional de salud y el paciente, promoviendo una armonía entre mente, cuerpo y espíritu. Además, su propuesta incluye los "Procesos Caritas", que guían al profesional en la práctica del cuidado ético y espiritual, fortaleciendo el vínculo humano y la dignidad en cada interacción. Esta teoría busca estandarizar

la humanización del cuidado a través de normas y protocolos que puedan ser evaluados mediante indicadores específicos de cuidado humanizado (Valencia & Rodríguez, 2021).

Definición de Términos

Afrontamiento al estrés: Es el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales empleadas por los individuos para gestionar las demandas percibidas como desbordantes en situaciones estresantes (Peker et al., 2022)

Carga laboral: Es el conjunto de actividades y responsabilidades que deben desempeñar los trabajadores durante su jornada laboral, influenciadas por las condiciones físicas del lugar de trabajo (Viteri et al., 2021).

Enfermería: es la disciplina que considera a la persona como un sistema integral, único en su contexto sociocultural, compuesto por dimensiones físicas, psicológicas, sociales y espirituales. Esta perspectiva holística resalta la importancia de atender las pautas culturales, espirituales, sociales y psicológicas de las personas y sus entornos, destacando la diversidad humana y los derechos inherentes a cada individuo. Además, el cuidado en enfermería se fundamenta en la bidireccionalidad entre el profesional y el sujeto de cuidado, priorizando un enfoque humanizado que combina técnica, humanismo y respeto por la dignidad (Yáñez et al., 2021).

Emergencia: es una situación que requiere asistencia inmediata para mantener la vida de una persona o evitar secuelas graves. Se caracteriza por la necesidad de realizar maniobras urgentes llevadas a cabo por personal especializado. (Alba et al., 2023).

Metodología

Descripción del Lugar de Ejecución

El proyecto se llevará a cabo en un hospital ubicado en Lima, el cual cuenta con diversas áreas definidas, como la sala de emergencias, la Unidad de Recuperación Post Anestésica, y servicios de atención para pacientes programados o en situaciones de emergencia. Las especialidades médicas disponibles incluyen Cirugía, Ginecología, Urología, Oftalmología, Traumatología, entre otras. En cuanto a la administración, las áreas de Calidad y Epidemiología están claramente organizadas dentro de la estructura del hospital.

La duración estimada para la ejecución del proyecto será de aproximadamente cuatro meses, abarcando el periodo de septiembre a diciembre de 2024.

Población y Muestra

Población

La población estará conformada por 80 enfermeras que brinden servicios en el área de emergencia del Hospital de Lima en el periodo de octubre a diciembre del 2024.

Muestra

Para calcular el tamaño de la muestra, se utilizó la fórmula para poblaciones finitas, considerando que el muestreo es probabilístico, específicamente aleatorio simple, según corresponda.

$$n = \frac{NZ^2\sigma^2}{(N-1)E^2 + Z^2 + \sigma^2}$$

Donde:

N= 80 Tamaño de la población.

Z=1.96: Puntaje Z correspondiente a un nivel de confianza del 95%.

$\sigma^2=0.25$: Varianza poblacional estimada.

$E=0.05E$: Margen de error tolerable.

Sustituyendo estos valores en la fórmula:

$$n = \frac{80(1.96^2)(0.25)}{(80 - 1)0.05^2 + 1.96^2 + 0.25}$$

$$n = 66.35$$

Por lo tanto, se determinó que el tamaño de muestra necesario es de **67 participantes**, redondeando al entero superior, para garantizar la representatividad de los resultados con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

Criterios de Inclusión y Exclusión.

Criterios de Inclusión.

- ✓ Enfermeros contratados bajo cualquier modalidad que trabajan en el servicio de emergencia del hospital de lima, 2024
- ✓ Enfermeros que acepten participar de manera voluntaria y firmen el consentimiento informado.
- ✓ Enfermeros que se encontraron en la capacidad psicomotora y con plena lucidez mental para responder los cuestionarios.
- ✓ Enfermeros que realizan labor asistencial en forma presencial en área emergencia como mínimo 2 años

Criterios de Exclusión.

- ✓ Enfermeros que se encontraron rotando o en prácticas profesionales en emergencia del hospital de lima, 2024.
- ✓ Enfermeros que no acepten participar en el estudio de investigación.

- ✓ Enfermeros muy cansados y somnolientos pos-guardia.

Tipo y Diseño de Investigación

La investigación tendrá un enfoque cuantitativo, ya que se fundamentará en la medición objetiva de variables y en el análisis estadístico de los datos recolectados (Hernández et al., 2014). Asimismo, el diseño es no experimental transversal se caracterizará por observar y analizar fenómenos tal como ocurran, sin manipular las variables, enfocándose en la comparación de características o situaciones específicas en un único momento temporal compartido por los participantes.

En cuanto al tipo de investigación, será de nivel descriptivo-correlacional. Será descriptivo porque buscará detallar las características de los fenómenos dentro de un contexto específico, y correlacional porque identificará asociaciones o dependencias entre variables, sin establecer relaciones causa-efecto, utilizando herramientas estadísticas para su análisis (Creswell, 2014).

Formulación de Hipótesis

Hipótesis General

Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un Hospital de Lima , 2024.

Ho: No Existe relación estadísticamente significativa entre la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un Hospital de Lima , 2024.

Hipótesis Específicas

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la orientación al problema con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024.

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la orientación al problema con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024.

Identificación de Variables

V1: Afrontamiento al estrés

V2: Carga laboral

Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición
Afrontamiento al estrés	Es el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales empleadas por los individuos para gestionar las demandas percibidas como desbordantes en situaciones estresantes (Peker & Cengiz, 2022)	El afrontamiento del estrés será evaluado a través de la escala “Nursing Stress Scale”, compuesta por 48 ítems distribuidos en ocho dimensiones con una frecuencia de alto, medio y bajo.	Orientación al problema Afrontamiento emocional	Por aproximación Por evitación	Ordinal Nivel bajo (48 - 95) Nivel medio (96 - 144) Nivel alto (145 - 192)
Carga laboral	Es el conjunto de actividades y responsabilidades que deben desempeñar los trabajadores durante su jornada laboral, influenciadas por las condiciones físicas del lugar de trabajo (Viteri-Lascano et al., 2021).	La carga laboral del personal de enfermería en el servicio de emergencia será medida a través de un instrumento de 36 ítems, que incluye 27 preguntas para evaluar la carga mental y 9 preguntas para evaluar la carga física. Las respuestas serán registradas en una escala tipo Likert (1: Nunca, 2: A veces, 3: Siempre, 4: Casi siempre).	Carga mental Carga física	Presión de tiempos Atención Complejidad Monotonía Aislamiento Carga dinámica Carga estática Aislamiento Horario de trabajo Relaciones dependientes de trabajo Demandas generales	Ordinal (Escala de Likert) Nivel bajo (36 - 71) Nivel medio (72 - 108) Nivel alto (109 - 144)

Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos

Técnica

La técnica que se utilizará para la recolección de datos de las estrategias de afrontamiento al estrés y la carga laboral del personal de enfermería será la encuesta, cuyo objetivo será establecer un contacto directo con el personal de enfermería del servicio de emergencia consideradas fuentes de información. Este enfoque permitirá que las respuestas sean más espontáneas y abiertas, facilitando la recopilación de datos relevantes.

Adicionalmente, la encuesta estará estructurada en cinco secciones: datos demográficos, propósito del estudio, instrucciones para completar el instrumento, descripción de las variables, siendo aplicado en un tiempo estimado de 20 a 25 minutos.

Instrumento

El instrumento por utilizar será un cuestionario para ambas variables y se describe a continuación:

Para medir la variable afrontamiento del estrés, se emplea el Inventario de Respuestas de Afrontamiento desarrollado por Rudolf H. Moos y adaptado por la Dra. I. M. Mikulic. Este instrumento consta de 48 ítems diseñados para evaluar las estrategias cognitivas y conductuales que las personas utilizan frente a situaciones estresantes. Los ítems se califican en una escala de frecuencia que comprende alta (3 puntos), media (2 puntos) y baja (1 punto), y están organizados en ocho tipos de respuestas de afrontamiento: Análisis Lógico (AL), que utiliza el razonamiento para resolver problemas; Revalorización Positiva (RP), enfocada en reinterpretar la situación de manera favorable; Búsqueda de Apoyo y Orientación (BA), dirigida a obtener ayuda o consejo; Resolución de Problemas (PS), orientada a encontrar soluciones prácticas; Evitación Cognitiva (CA), que implica minimizar el problema mentalmente; Aceptación o Resignación (AR), que

asume las situaciones como inevitables; Búsqueda de Gratificaciones Alternativas (SR), enfocada en actividades que generen satisfacción; y Descarga Emocional (DE), que se centra en expresar emociones relacionadas con el estrés. Este inventario permite analizar de manera integral las estrategias de afrontamiento utilizadas por los individuos en diversas situaciones.

Para medir la variable carga laboral, se utilizará el Cuestionario de Carga Laboral (CCL), elaborado y validado en Perú por la investigadora Santillán et al. (2015). Este instrumento tiene como base adaptaciones de escalas internacionales realizadas por Hellín et al. y está diseñado específicamente para evaluar la carga laboral en enfermería. El cuestionario consta de 36 ítems distribuidos en dos dimensiones: 27 preguntas para evaluar la carga mental y 9 preguntas para evaluar la carga física. Las respuestas se miden en una escala tipo Likert con valores: 1 (Nunca), 2 (A veces), 3 (Siempre) y 4 (Casi siempre).

El instrumento utiliza una escala ordinal para determinar los niveles de carga laboral alta, media y baja, obtenidos de la suma total de las respuestas. Los niveles se clasifican de la siguiente manera: carga laboral alta, de 109 a 144 puntos; carga laboral media, de 72 a 108 puntos; y carga laboral baja, de 36 a 71 puntos.

Validez y Confiabilidad.

Validez del Cuestionario de Carga Laboral (CCL). El instrumento diseñado por pasó por un riguroso proceso de validación a través del juicio de cinco expertos. Posteriormente, se aplicó la prueba binomial, en la que se comparó el valor calculado ($V.C=8.88$) con el valor total ($V.T=1.64$), lo que permitió establecer que el cuestionario es válido para medir el constructor de carga laboral (Santillán, 2015).

Validez y Confiabilidad de la Escala Nursing Stress Scale (N.S.S.). El instrumento muestra una concordancia fuerte, evidenciada por un coeficiente de correlación $R = 0.848$, lo que

confirma su validez como herramienta para evaluar el estrés en este grupo profesional.

Asimismo, el inventario obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.832, indicando un alto nivel de confiabilidad interna, lo que asegura la consistencia de las respuestas en la medición de las situaciones estresantes percibidas (Gray et al., 2002).

Proceso de Recolección de Datos

Se gestionará el permiso del hospital de Lima mediante una carta formal, con el propósito de realizar la recolección de datos de manera presencial. Se invitará personalmente a cada participante, garantizando que el llenado del cuestionario sea individual, confidencial y anónimo. El proceso se llevará a cabo en el servicio de Emergencia, y el cuestionario incluirá el consentimiento informado, el cual será presentado y firmado por las enfermeras antes de participar en el estudio.

Procesamiento y Análisis de Datos

Los datos obtenidos a través de los cuestionarios aplicados durante la encuesta serán ingresados y organizados en una base de datos utilizando el software SPSS versión 25. Posteriormente, se llevará a cabo una prueba de hipótesis de independencia de variables mediante el estadístico chi-cuadrado, con el objetivo de evaluar la relación entre las variables estudiadas.

Además, se realizará un análisis descriptivo de los datos, empleando porcentajes y frecuencias como medidas de resumen para facilitar la interpretación de los resultados. Estos serán presentados de manera visual mediante gráficos y tablas, lo que permitirá una representación clara y estructurada de la información. Este enfoque estadístico garantizará una comprensión precisa de los hallazgos, respaldando la toma de decisiones informadas con base en los resultados obtenidos.

Consideraciones Éticas

En toda investigación que involucra a seres humanos, es fundamental respetar los principios éticos que guían el proyecto. Los principales principios éticos considerados son los siguientes:

Principio de beneficencia: Este proyecto garantiza que los participantes no sufran ningún daño durante la aplicación del instrumento. Se asegura que su información no será utilizada de forma alguna en su contra, ni serán expuestos a situaciones que puedan ocasionar daños graves o permanentes.

Principio de respeto a la dignidad humana: El personal profesional de enfermería que participe en el proyecto tendrá el derecho de decidir de forma voluntaria si desea o no formar parte de la investigación. Previamente, se les informará de manera clara y completa sobre el propósito y la naturaleza del estudio. Además, se solicitará su consentimiento informado, asegurando que los datos personales recopilados no comprometan su identidad y sean manejados de manera ética.

Principio de justicia: Todos los participantes del estudio serán tratados con equidad, justicia, amabilidad y respeto, tanto antes como durante y después de su participación. Asimismo, se garantizará la confidencialidad de sus datos personales, preservando su intimidad. Ninguna información que identifique a los participantes será revelada, y se mantendrá un estricto manejo ético de su información.

Este compromiso ético asegura que el estudio respete los derechos y bienestar de los participantes en todo momento.

Limitaciones del Proyecto

El presente proyecto se basó en la búsqueda de información y en el estudio de ambas variables utilizando un instrumento validado para su aplicación. Aunque se garantiza la confiabilidad y validez del instrumento empleado, una posible limitación radica en la naturaleza transversal del estudio, que solo permite evaluar las variables en un momento específico, limitando la capacidad de identificar cambios o relaciones causales a lo largo del tiempo.

Administración del Proyecto de Investigación

Cronograma de Ejecución

Descripción de Actividades		2023		2024										
		NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	
Proyecto	Planteamiento del problema: formulación, objetivos y justificación													
	Desarrollo de perspectivas teóricas: antecedentes, marco teórico													
	Metodología: población y muestra, diseño de estudio, operacionalización de variables													
	Aprobación													
Ejecución	Recolección de datos													
	Procesamiento y análisis de datos													
Redacción	Discusión de resultados y conclusiones													
	Sumisión del artículo													
Cierre	Presentación de informe final													

Presupuesto

Recursos	Cantidad	Costo Unitarios	Costo Total
Recursos Humanos			
Estadístico	4 horas	50.00 x hora	200.00
Asesor de Tesis	5 horas	100.00 x hora	500.00
Recursos Materiales			
Lapiceros	12	2.5	30.00
Hojas Bond	3 millares	20.00	60.00
Materiales diversos			100.00
Servicio			
Internet	200 horas	1.00 x hora	200.00
Impresiones	600 hojas	0.50	300.00
Anillado	3	20.00	60.00
Empastado	3	30.00	90.00
Viáticos			
Movilidad			500.00
Refrigerio			100.00
TOTAL			2140.00

Referencias Bibliográficas

- Acosta-Romo, M. F., Castro-Bastidas, D. A., & Bravo-Riaño, D. F. (2022). Carga laboral en personal de salud asistencial y administrativo en una institución de II nivel en Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen y Desarrollo*.
<https://doi.org/10.11144/javeriana.ie24.clps>
- Agip Cabrejos A.E., & Osorio Astuquipan, F.M. (2019). *Efectos de la sobrecarga laboral del profesional de enfermería en la ocurrencia de eventos adversos en pacientes hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos* [Trabajo académico de especialidad, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3195>
- Alba Alba, C. M., & Guzmán Ortiz, E. (2023). *Introducción a Los Primeros Auxilios*. Universidad de Guanajuato.
- Alfaro Vasquez, R., Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., & Caycho-Rodríguez, T. (2022). Examining Academic Self-Efficacy and Perceived Social Support as Predictors for Coping With Stress in Peruvian University Students. *Frontiers in Education*, 7.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2022.881455>
- Arroyave Grisales Laura Isabel, & Sinisterra Banguera Luisa Fernanda. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés en enfermeras del área de urgencias de la Clínica Santa Sofía del Pacífico de la Ciudad de Buenaventura* [Trabajo de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio institucional. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/6269>
- Babamohamadi, H., Davari, H., Safari, A. A., Alaei, S., & Pordanjani, S. R. (2023). The association between workload and quality of work life of nurses taking care of patients with COVID-19. *BMC Nursing*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01395-6>

- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, *16*(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Barriga, J. N., & de Fernández, C. A. (2023). Workload of nursing staff in Intensive Care Units. *Salud, Ciencia y Tecnología*, *3*. <https://doi.org/10.56294/SALUDCYT2023503>
- Beltrán Salazar, M. B., & Arévalo Marco, R. A. (2023). Carga laboral y su relación con el estrés del profesional de enfermería del Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa, Perú 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.948>
- Canales Romero Scarlett Isidora, Pardo Ortiz Margarita del Carmen, & Solís Labrín Claudia Francisca. (2021). *Afrontamiento del estrés en Enfermeras que Trabajan en el Servicio Público de Salud, en contexto COVID-19*.
- Castilla Gutiérrez Sofía, Colihuil Catrileo Rodrigo, Brineau Chávez José, & Lagos Hernández Roberto. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, *15*, 166–179. <https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>
- Ceballos-Vásquez, P. A. (2019). Carga mental de trabajo en enfermeras/os de unidades de paciente crítico: estudio piloto. *SANUS*, *1*, 12–20. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.51>
- Consejo Internacional de Enfermeras. (2021). *Código de Ética del CIE para Las Enfermeras*. https://www.consejogeneralenfermeria.org/images/pdfs/ICN_Code-of-Ethics_SP_WEB.pdf
- Correa Cruzado, W. M. (2023). Factores de estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeros del servicio de emergencia. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.840>

- Deulofeu Piquet, J., & Vilallonga Pons, J. (2018). Resolución de problemas y regulación del aprendizaje. *Educatio Siglo XXI*, 36(3), 153–176. <https://doi.org/10.6018/j/349951>
- García, A., Ivoon, N., Valdez, B., Dianna, Lady, Rojas, M. R., & Lucia, B. (2021). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras del área Covid-19, Hospital Regional de Huacho – 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76480>
- Pena Garrido, M., Extremera Pacheco, N., & Rey Peña, L. (2011). El papel de la Inteligencia Emocional en la resolución de problemas sociales en estudiantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22(1), 69. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.22.num.1.2011.78>
- González, M., Ibáñez, I., & Barrera, A. (2017). Rumination, worry and negative problem orientation: Transdiagnostic processes of anxiety, eating behavior and mood disorders. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(2), 45–52. <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.2.3>
- Hernández, N., Salas, A., & Altuve, J. J. (2020). Afrontamiento, funcionamiento familiar y calidad de vida relacionada con la salud en cuidadores venezolanos de pacientes con cáncer. *Psicología y Salud*, 30(2), 161–172. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2651>
- Kołtuniuk, A., Kazimierska-Zajac, M., Cisek, K., Chojdak, J., & Łukasiewicz, E. (2021). The role of stress perception and coping with stress and the quality of life among multiple sclerosis patients. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 805–815. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S310664>
- Lestari, I. B., Jingga, N. A., & Wahyudiono, Y. D. A. (2023). The Relationship Between Physical and Mental Workload with Fatigue on Nurses. *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 12(1), 10–18. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v12i1.2023.10-18>

- López, L. N. C., Osorio, J. F. Q., Roa, J. D. M., & Castaño, Á. M. H. (2023). Nurses' Workload in Intensive Care Unit according to the Nursing Activities Score. In *Revista Cuidarte* (Vol. 14, Issue 1). Universidad de Santander. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.2680>
- Mabel Molina-Chailán, P., Muñoz-Coloma, M., & Schlegel-San Martín, G. (2019). Work-Related Stress in Nurses at Critical Care Units. In *Med Segur Trab (Internet)* (Vol. 65, Issue 256).
- Marcisz-Dyla, E., Dąbek, J., Irzyniec, T., & Marcisz, C. (2022). Personality Traits, Strategies of Coping with Stress and Psychophysical Wellbeing of Surgical and Non-Surgical Doctors in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031646>
- Martínez-Montilla, J. M., Amador-Marín, B., & Guerra-Martín, M. D. (2017). Family coping strategies and impacts on family health: A literature review. *Enfermería Global*, 16(3), 576–591. <https://doi.org/10.6018/eglobal.16.3.255721>
- Morán Cruz B.C. (2022). *Carga laboral y la calidad de cuidado de enfermería en el servicio de emergencia adulto del Hospital Cayetano Heredia, 2022* [Tesis de maestría, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/7651>
- Muona, A., Vartiainen, P., Karjalainen, P. A., & Räsänen, K. (2022). Forces required in repositioning a patient in bed using regular sheet and slide film. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2022.103302>
- Napora, E., Cabanová, V., & Kolaríková, M. (2023). Certain predictors of coping with stress in adolescents. *Health Psychology Report*, 11(1), 48–58. <https://doi.org/10.5114/hpr/152330>
- Nasirizad Moghadam, K., Chehrzad, M. M., Reza Masouleh, S., Maleki, M., Mardani, A., Atharyan, S., & Harding, C. (2021). Nursing physical workload and mental workload in

intensive care units: Are they related? *Nursing Open*, 8(4), 1625–1633.

<https://doi.org/10.1002/nop2.785>

Figueroa Cirineo, N. (2021). *Estrategias de afrontamiento para la reducción del estrés en el profesional de enfermería del servicio de emergencia* [Trabajo académico de especialidad, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional.

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/9419>

Noguera Mena, H. G. (2020). Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral: una experiencia de sistematización. *Enfermería Actual En Costa Rica*, 40.

<https://doi.org/10.15517/revenf.v0i40.43713>

Nowakowski, K., & Wróbel, K. (2021). Psychopathic traits, psychological resilience and coping with stress in socially maladjusted youth. *Psychiatria Polska*, 55(5), 1157–1167.

<https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/118139>

Organización Mundial de la Salud y Organización Internacional del Trabajo (2022). La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo.

<https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>

Ortiz Cieza, O., & Fuentes Siles, M. A. (2023). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima – Perú. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 3879–3895.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5616

Peker, A., & Cengiz, S. (2022). Covid-19 fear, happiness and stress in adults: the mediating role of psychological resilience and coping with stress. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 26(2), 123–131. <https://doi.org/10.1080/13651501.2021.1937656>

- Perilla Fredy. (2022). El arte del cuidado, un llamado a la vocación de Enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 38(2).
- Ramirez Gaspar, A. (2023). *Carga laboral y nivel de estrés en los enfermeros del área de emergencias del EsSalud, Lima – 2022* [Trabajo académico de especialidad, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/8575>
- Reyes-Rojas, M., Mieles-Barrera, M. D., & Hernandez Vargas, B. A. (2021). Afrontamiento familiar y su relación con el bienestar infantil y familiar: estudio sobre familias en condición de vulnerabilidad. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(1), 50. <https://doi.org/10.21501/22161201.3335>
- Rivas Marquez, D., Ortega Guerrero, J. L., & Ramírez Cárdenas, E. (2021). Estudio de la carga mental en personal de salud durante la contingencia de COVID-19. *EID. Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 3(3), 116–128. <https://doi.org/10.29393/eid3-29cmde30029>
- Rivera Rojas Flérida, Macaya Sazo Marlene, Fuentes Poblete Ignacio, Faunde Osorio Paula, Ábrigo Alcántara Víctor, & Olivares Riquelme Javiera. (2022). *Percepción de carga mental de trabajo en personas funcionarias administrativas que se desempeñan en una municipalidad de Chile*. 10.15517/enferm.actual.cr.v 0i43.46933
- Rodríguez Villanueva, M. N., & Huapaya Flores, G. A. (2021). Carga laboral y el Síndrome Burnout en el personal administrativo y docente universitario. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(8), 5–17. <https://doi.org/10.33996/repsi.v4i8.47>
- Valdez López Y.C., Marentes Patrón R.A., Correa Valenzuela S.E., Hernández Pedroza R.I., Enríquez Quintero I.D., & Quintana Zavala, M.O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248–259. <https://doi.org/10.6018/EGLOBAL.441711>

- Valencia Contrera, M.A., & Rodríguez, A.M. (2021). Reflexión de la humanización de la atención: teoría de Jean Watson y propuesta de su aplicación. *Benessere*, 6 (1), <https://doi.org/10.22370/bre.61.2021.3037>
- Vargas Unton, L., Maucaylle Quispe, N., & Maucaylle, Q.B. (2022). *Carga laboral y bienestar psicológico del profesional de enfermería servicio de emergencias COVID del Hospital Sub Regional de Andahuaylas, 2022* [Tesis de especialidad, Universidad Nacional del Callao]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12952/7777>
- Velásquez Chávez, C. (2022). *Carga laboral y satisfacción laboral del personal de Enfermería de un Instituto Nacional de Salud, Lima 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/84432>
- Velepucha Gualan, C. A., Garcia Guajala, E. A., & Torres Celi, D. Y. (2024a). Estrategias de Afrontamiento al Estrés Laboral Utilizadas por Profesionales de Enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 311–332. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12186
- Velepucha Gualan, C. A., Garcia Guajala, E. A., & Torres Celi, D. Y. (2024b). Estrategias de Afrontamiento al Estrés Laboral Utilizadas por Profesionales de Enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 311–332. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12186
- Villanueva, E. O. (2018). *Modelo humanístico de Jean Watson: implicaciones en la práctica del cuidado*. 1–59. <https://www.mendeley.com/catalogue/52cb1ae3-9722-3630-8993-cfa001d4dac2/>
- Viteri-Lascano, E. N., Noroña-Salcedo, D. R., Vega-Falcón, V., & Criollo-Rodríguez, A. (2021). Relación entre carga laboral y nivel de ansiedad en personal de enfermería de un hospital

ecuatoriano. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de La Salud. Salud y Vida*, 6(2), 86. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i2.2044>

Yáñez Flores, K., Rivas Riveros, E., & Campillay Campillay, M. (2021). Ética del cuidado y cuidado de enfermería. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 10(1), 03–17. <https://doi.org/10.22235/ech.v10i1.2124>

Apéndices

Apéndice A: Instrumentos de recolección de datos

Estrategias de afrontamiento estrés (EAE)

A las siguientes preguntas, marcar con una X en la alternativa de su respuesta		Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
		DIMENSIÓN: ORIENTADO AL PROBLEMA			
Indicador: Por Aproximación					
1.	¿Pensó en diferentes formas de solucionar dicha situación estresante?				
2.	¿Se dijo cosas a sí mismo para sentirse mejor?				
3.	¿Hablo con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes?				
4.	¿Para enfrentar estas situaciones hizo un plan de acción y logro cumplirlo?				
5.	¿Trató de olvidar esas situaciones estresantes?				
6.	¿Sintió que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?				
7.	¿Trato de ayudar a otros a enfrentar situaciones similares?				
8.	¿Se descargo con otras personas cuando se sintió enojado, deprimido o triste?				
9.	¿Trató de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?				
10.	¿Se dijo a Ud. Mismo que las cosas podían ser peores?				
11.	¿Hablo con algún amigo de estas situaciones?				
12.	¿Se esforzó tratando de hacer algo para que las cosas funcionaran?				
13.	¿Trato de evitar pensar en dicha situación estresante?				
14.	¿Se dio cuenta que no tenía control sobre estas situaciones?				
15.	¿Se dedico a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones?				
16.	¿Hizo algo arriesgado tratando de tener una nueva oportunidad?				
17.	¿Se imaginó, una y otra vez, ¿Qué decir o hacer?				
18.	¿Trato de ver el lado positivo de la situación?				

19.	¿Hablo con algún profesional médico, psicólogo, Farmacéutico, etc				
20.	¿Decidí lo que quería a hacer y traté firmemente de conseguirlo?				
21.	¿Se imaginó o soñó un tiempo o un lugar mejor que Ud. vivía?				
22.	¿Pensó que el destino se ocuparía de todo?				
23.	¿Trató de hacer nuevos amigos?				
24.	¿Se mantuvo alejado de sus colegas?				
DIMENSIÓN: AFRONTAMIENTO EMOCIONAL					
Indicador: Por Evitación					
25.	¿Trató de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo?				
26.	¿Pensó cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otras personas con el mismo problema?				
27.	¿Buscó la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones?				
28.	¿Trató de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?				
29.	¿Evitó pensar en la situación, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?				
30.	¿Aceptó las situaciones estresantes, porque pensó que nada se podía hacer?				
31.	¿Leyó, miró televisión, o realizó alguna otra actividad como forma de distracción?				
32.	¿Gritó como forma de desahogarse?				
33.	¿Trató de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación?				
34.	¿Trató de decirse a sí mismo que las cosas mejorarían?				
35.	¿Trató de averiguar más sobre esa situación?				
36.	¿Trató de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo?				
37.	¿Deseó que esas situaciones hubieran desaparecido o pasado?				
38.	¿Esperó que sucediera lo peor?				
39.	¿Les dedicó más tiempo a actividades recreativas?				
40.	¿Lloró y descargó sus sentimientos?				
41.	¿Trató de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos que le harían durante el trabajo?				

42.	¿Pensó cómo podrían estas situaciones cambiar su vida en un sentido positivo?				
43.	¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza?				
44.	¿Trato de enfrentar estas situaciones estresantes con calma?				
45.	¿Trató de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones?				
46.	¿Perdió la esperanza de que alguna vez las cosas volvieran a ser como eran antes?				
47.	¿Volvió al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones?				
48.	¿Intento hacer algo, a pesar de que creía que no iba a funcionar?				

Carga laboral (CCL)

A las siguientes preguntas, marcar con una X en la alternativa de su respuesta		Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
DIMENSIÓN: CARGA MENTAL					
Indicador: Presión de tiempos					
1.	¿Necesita un tiempo de descanso durante tu jornada laboral?				
2.	¿Al interrumpir su trabajo genera problemas?				
3.	¿Existen fases durante el trabajo que se puede calificar como agobiante?				
Indicador: Atención					
4.	¿En su trabajo maneja maquinas o elementos que requieren gran atención?				
5.	¿En su trabajo requiere precisión y minuciosidad?				
6.	¿Las tareas que realiza en su trabajo requieren de alta concentración?				
Indicador: Complejidad					
7.	¿Su trabajo requiere la utilización frecuente de documentos y/o manuales?				
8.	¿Su trabajo precisa de múltiples habilidades?				
9.	¿Los errores en su trabajo tienen gran repercusión en su trabajo?				
Indicador: Monotonía					
10.	¿Realiza en su trabajo varias funciones y/ o tareas?				
11.	¿Las tareas repetitivas, desearías intercambiarlas con tus compañeros de trabajo?				
12.	¿Aparecen con frecuencia cambios para su trabajo?				
Indicador: Iniciativa					
13.	¿Te esmeras para hacer bien y más rápido tu trabajo?				

14.	¿Tienes que resolver las incidencias en su trabajo por sus propios medios?				
15.	¿Tu trabajo requiere de creatividad e iniciativa?				
Indicador: Aislamiento					
16.	¿Su ambiente de trabajo es aislado?				
17.	¿Cómo trabajador estas constantemente vigilado en tu trabajo?				
18.	¿Con frecuencia es imposible ponerse en contacto con tu empleador o un compañero cuando surge un problema?				
Indicador: Horario de trabajo					
19.	¿Tu horario de trabajo depende de tus empleadores?				
20.	¿Prolongas habitualmente tu horario de trabajo?				
21.	¿Realizas horas extras para mantener tu trabajo?				
Indicador: Relaciones dependientes de trabajo					
22.	¿Se siente comprometido con su trabajo?				
23.	¿Debe relacionarse con personas, tanto internas como externas de su trabajo para realizar sus actividades?				
24.	¿Su trabajo requiere muchas y variadas formas de manejarlos?				
Indicador: Demandas generales					
25.	¿Debe supervisar la labor de otras personas?				
26.	¿En su trabajo tienen que hacer más de una tarea a la vez?				
27.	¿Debe informar sobre sus labores realizadas sus superiores?				
DIMENSIÓN: CARGA FÍSICA					
Indicador: Carga estática					
28.	¿Pasa más de 4 horas de pie en su trabajo?				
29.	¿Trabaja continuamente inclinado o en una postura Forzada				

30.	¿Su columna se ha afectado por una mala postura al realizar su trabajo?				
31.	¿Los brazos soportan cargas mayores de 5 kg por espacios de tiempo largos?				

Indicador: Carga dinámica					
32.	¿Los desplazamientos ocupan un tiempo mayor del total de su jornada laboral?				
33.	¿Realiza desplazamientos con cargas mayores de 5 kg?				
34.	¿El Trabajo le exige esfuerzo muscular?				
35.	¿Para realizar las tareas utiliza sólo la fuerza de las manos?				
36.	¿El agotamiento es rápido cuando realizas trabajos de esfuerzo muscular?				

Apéndice D: Consentimiento informado

Propósito y procedimientos

Se me ha comunicado que el título Carga laboral y estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeros que laboran en el área de emergencia de un hospital de lima, 2022 Este trabajo académico está siendo realizado por la Lic. Chuquichampi Mamani Celestina Vilcas Villarroel Nataly La información otorgada a través de la encuesta será de carácter confidencial y se utilizarán sólo para fines del estudio.

Riesgos del estudio

Se me ha dicho que no hay ningún riesgo físico, químico, biológico y psicológico; asociado con este trabajo académico. Pero como se obtendrá alguna información personal, está la posibilidad de que mi identidad pueda ser descubierta por la información otorgada. Sin embargo, se tomarán precauciones como la identificación por números para minimizar dicha posibilidad.

Beneficios del estudio

No hay compensación monetaria por la participación en este estudio.

Se me ha comunicado que mi participación en el estudio es completamente voluntaria y que tengo el derecho de retirar mi consentimiento en cualquier punto antes que el informe esté finalizado, sin ningún tipo de penalización. Lo mismo se aplica por mi negativa inicial a la participación en este proyecto.

Habiendo leído detenidamente el consentimiento y he escuchado las explicaciones orales del investigador, firmo voluntariamente el presente documento.

Nombre y apellido:.....

Firma

DNI:_____

Fecha:...../...../.....

Apéndice E: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Variables	Hipótesis	Metodología
Problema general	Objetivo general	Variable 1	Hipótesis general	<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque: Cuantitativo - Diseño: No experimental - Tipo: Prospectivo - Corte: Transversal - Población: 80 enfermeras que brindan servicios en el área de emergencia del Hospital de Lima - Muestra: 67 - Técnica: Cuestionario <ul style="list-style-type: none"> - Instrumento: Cuestionario de: Carga Laboral y Escala Nursing Stress Scale
¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un Hospital de Lima , 2024?	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un Hospital de Lima , 2024	Afrontamiento al estrés	<p>Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un Hospital de Lima , 2024.</p> <p>Ho: No Existe relación estadísticamente significativa entre la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un Hospital de Lima , 2024.</p>	
Problemas específicos	Objetivo específicos	Variable 2	Hipótesis específicas	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la orientación al problema con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024? • ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento emocional con la carga laboral de los 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre la orientación al problema con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024. • Identificar la relación entre el afrontamiento emocional con la 	Carga laboral	<p>H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la orientación al problema con la carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024.</p> <p>H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la orientación al problema con la carga laboral de los enfermeros del área de</p>	

enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024?	carga laboral de los enfermeros del área de emergencias de un hospital de Lima, 2024.		emergencias de un hospital de Lima, 2024.	
--	---	--	---	--