

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**ESTRÉS LABORAL ASOCIADO A ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A LA COVID-19 EN ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL
HOSPITAL BELÉN TRUJILLO 2021**

Área de Investigación:

Enfermería y Salud Ocupacional

Autor (as):

Bach. Karla Stefany, Luna Victoria Durand

Bach. Katia Gissel, Marín Guerrero

Jurado Evaluador:

Presidente: Dra. Elsa Vargas Díaz

Secretaria: Dra. Ana Honores Alvarado

Vocal: Ms. Pablo Chuna Mogollón

Asesora:

Dra. Josefa Magdalena Cabrera Díaz

Código Orcid: 0000-0002-4593-7046

Trujillo, Perú

2021

RESOLUCIÓN DE DECANATO N° 0490-2021-D-F-CCSS-UPAO

Trujillo, 20 de setiembre del 2021

VISTOS; el Oficio N° 0513-2021-EPE-UPAO presentado por la señora Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante Oficio N° 0513-2021-EPE-UPAO, se solicita la aprobación e inscripción del Proyecto de Tesis titulado **ESTRÉS LABORAL ASOCIADO A ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A LA COVID-19 EN ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL HOSPITAL BELÉN TRUJILLO 2021**, realizado por las Bachilleres **LUNA VICTORIA DURAND, KARLA STEFANY y MARÍN GUERRERO, KATIA GISSEL**, así como el nombramiento de su asesora **Dra. JOSEFA MAGDALENA CABRERA DÍAZ**.

Que, el proyecto de tesis cuenta con la conformidad del Comité Revisor, y con el porcentaje permitido en el software antiplagio TURNITIN.

Que, habiendo cumplido con los procedimientos académico-administrativos reglamentarios establecidos. Debe autorizarse la inscripción del Proyecto de Tesis, el mismo que tiene una vigencia de dos (02) años durante el cual las autoras tienen derecho exclusivo sobre el tema elegido.

Estando a las consideraciones expuestas y amparados en las facultades conferidas a este Despacho.

SE RESUELVE:

- PRIMERO:** **AUTORIZAR** la inscripción del Proyecto de Tesis titulado **ESTRÉS LABORAL ASOCIADO A ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A LA COVID-19 EN ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL HOSPITAL BELÉN TRUJILLO 2021**, en el Libro de Registro de Proyectos de Tesis de la Escuela Profesional de Enfermería, con el N° **005-2021**, de fecha 20 de setiembre de 2021.
- SEGUNDO:** **DECLARAR** expeditas a las Bachilleres **LUNA VICTORIA DURAND, KARLA STEFANY y MARÍN GUERRERO, KATIA GISSEL**, para el desarrollo del Proyecto de Tesis, dejando claro que las autoras tienen derecho exclusivo sobre el tema elegido, por el período de dos (02) años.
- TERCERO:** **DESIGNAR** como asesora del Proyecto de Tesis a la **Dra. JOSEFA MAGDALENA CABRERA DÍAZ**, quien está obligada a presentar a la Escuela Profesional de Enfermería, los informes mensuales del avance respectivo.
- CUARTO:** **DISPONER** que la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería tome las acciones correspondientes, de conformidad con las normas y reglamentos, a fin de que las Bachilleres y la asesora, cumplan las acciones que les competen.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



[Handwritten signature]
Dra. Antonieta Tresierra de Venegas
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



[Handwritten signature]
Ms. Pablo Chuna Mogollón
SECRETARIO ACADÉMICO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

C.c.: EPE
Archivo
[Handwritten signature]

Trujillo

Av. América Sur 3145 - Urb. Monserrate - Trujillo
Teléfono: (+51) (044) 604444 - anexo 2341
fac_salud@upao.edu.pe
Trujillo - Perú

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**ESTRÉS LABORAL ASOCIADO A ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A LA COVID-19 EN ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL
HOSPITAL BELÉN TRUJILLO 2021**

Área de Investigación:

Enfermería y Salud Ocupacional

Autor (as):

Bach. Karla Stefany, Luna Victoria Durand

Bach. Katia Gissel, Marín Guerrero

Jurado Evaluador:

Presidente: Dra. Elsa Vargas Díaz

Secretaria: Dra. Ana Honores Alvarado

Vocal: Ms. Pablo Chuna Mogollón

Asesora:

Dra. Josefa Magdalena Cabrera Díaz

Código Orcid: 0000-0002-4593-7046

Trujillo, Perú

2021

DEDICATORIA

A Dios por ser mi guía en todo tiempo,
aquel que me fortaleció y dio sabiduría
para hacer posible éste logro.

A mi familia por siempre ser mi inspiración,
agradecida por todo el apoyo brindado
en cada etapa para hacer posible este
objetivo.

Karla

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios por guiar cada
paso de mi vida, abrir puertas y permitirme
cumplir éste sueño.

A mi madre quien a pesar de la distancia
estuvo presente durante este proceso y
a mi familia quienes contribuyeron con su apoyo
para alcanzar tan anhelada meta.

Katia

AGRADECIMIENTO

A nuestra asesora, Dra. Josefa Cabrera Díaz, por su dedicación, apoyo y tiempo brindado durante todo el desarrollo de este estudio.

Karla y Katia

RESUMEN

El presente estudio de tipo descriptivo correlacional tuvo como propósito determinar la asociación que existe entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en las enfermeras de neonatología del Hospital Belén de Trujillo, 2021. La muestra estuvo constituida por 26 enfermeras a quienes se aplicaron dos cuestionarios, uno para determinar el estrés laboral y otro para describir las estrategias de afrontamiento. Los resultados determinaron que el 92.3% presentaron un nivel leve de estrés laboral. En las estrategias de afrontamiento centrado en el problema se obtuvo un 53.8% en la categoría depende de las circunstancias; en las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción se obtuvo un 65.4% con la misma categoría y en las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema se obtuvo un 80.8% en la categoría muy pocas veces se emplea esta forma. Al realizar la prueba estadística Chi Cuadrado entre las variables estrés laboral y estrategias de afrontamiento se obtuvo un valor $p = 0.143$ lo que indica que no existe relación significativa entre ambas variables.

Palabras clave: Enfermera, estrés laboral, Adaptación Psicológica

ABSTRACT

The present descriptive correlational research had as purpose to determine the association between work stress and the coping strategies in the neonatology nurses at “Hospital de Belén” in Trujillo, 2021. The sample was 26 nurses to whom two questionnaires were applied, one to determine the work stress and another one to describe the coping strategies. The results determined that 92.3 % showed a slight level of work stress. In the problem-focused coping strategies a 53.8% was found on the dependent of the circumstances category; in the emotion-focused coping strategies a 65.4% was obtained on the same category and in the coping strategies focused on problem avoidance a 80.8% in the category very seldom use this form of coping. When the Chi- square test was performed between the variables work stress and coping strategies a p-value of 0.143 was obtained, indicating that there is no significant relationship between the two variables.

Key words: nurse, work stress, psychological adaptation

PRESENTACIÓN

Dra. Elsa Vargas Díaz
Presidenta

Dra. Ana Honores Alvarado
Secretaria

Ms. Pablo Chuna Mogollón
Vocal

ÍNDICE DE CONTENIDO

Pág.

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT	v
PRESENTACIÓN	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO DE REFERENCIA	7
III. METODOLOGÍA	28
IV. RESULTADOS.....	35
V. DISCUSIÓN.....	40
VI. CONCLUSIONES.....	47
VII. RECOMENDACIONES	48
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	49
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA IV. 1	
ESTRÉS LABORAL EN ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL HOSPITAL BELÉN DE TRUJILLO, 2021.	36
TABLA IV. 2	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LAS ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL HOSPITAL BELÉN DE TRUJILLO, 2021.....	37
TABLA IV. 3	
ESTRÉS LABORAL ASOCIADO A ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A LA COVID-19 EN ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL HOSPITAL BELÉN DE TRUJILLO	38

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Problema de investigación

a. Descripción de la realidad problemática

A fines del 2019 a raíz de diversos casos de neumonía con etiología desconocida en Wuhan, Hubei, China el 31 de diciembre se notificó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la nueva enfermedad causada por el SARS-CoV-2 conocida comúnmente como la covid-19. A causa de la alta virulencia de esta nueva enfermedad, se propagó rápidamente en todo el mundo y el 11 de marzo del 2020 ya era catalogada como pandemia. (1)

Uno de los grandes cambios que se observan como consecuencia de la pandemia son las formas y condiciones de trabajo, donde se ve involucrada la población en general, es decir los trabajadores que se encuentran en primera línea como el personal de salud, así como los que realizan trabajos de oficina o tienen negocios propios, dichos cambios tienen como consecuencia nuevos desafíos psicosociales para la salud mental de los trabajadores. (2)

Uno de los grandes problemas en la salud mental de los trabajadores es el estrés. Según Maldonado la Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que en México el porcentaje de estrés laboral es de un 75%, situándose como el primer país en el mundo, superando incluso a países de la primera potencia

como China quien tiene un 73% de prevalencia de estrés laboral y Estados Unidos con un 59%. Lizama describe los resultados de un estudio que se realizó en nuestro país, durante el apogeo de la pandemia causada por el coronavirus en el 2020, que contaba con 2050 participantes donde se reflejó que un 70% de los peruanos que trabajan sufren de estrés laboral. (3,4)

Es conocido que incluso antes de la pandemia los profesionales de la salud durante la jornada laboral estaban en contacto con el sufrimiento e incluso la muerte de sus pacientes, pero ahora debido a la emergencia sanitaria estas situaciones son experimentadas de forma constante, este escenario provoca que los factores causantes de estrés se incrementen de manera desproporcionada, teniendo como resultado el aumento de los problemas de salud física y mental. (5)

En tal contexto el profesional de salud se ve expuesto con mayor facilidad a situaciones estresantes durante el desarrollo de su labor, debido al temor del alto riesgo de exposición y contagio al virus, sobre todo en los servicios que requieren una alta demanda de cuidados y estado de alerta como son aquellos críticos, entre los cuales se encuentra el servicio de neonatología donde se requieren brindar cuidados intensivos a mediano y largo plazo, que necesitan de concentración y responsabilidad del personal de salud, especialmente en el equipo de enfermería. (6)

Las consecuencias del estrés laboral pueden ser graves tanto para el empleado como para la organización; entre estas consecuencias tenemos la disminución de la productividad, la deserción laboral, el incremento de las tasas de enfermedades y/o accidentes laborales, el ausentismo, disminución en la calidad de servicio, problemas motores y cognitivos, trastornos psicológicos. (7)

Cuando hay un continuo estrés laboral, las personas sometidas a esta situación, sobre todo los profesionales de enfermería utilizan diferentes mecanismos y formas de afrontamiento que actúan como variables mediadoras para mantener un equilibrio, si se usan estrategias de afrontamiento inadecuadas o que son insuficientes, se obtiene como resultado consecuencias negativas. (8)

En base a lo anteriormente mencionado, necesitamos dilucidar la siguiente interrogante de investigación.

b. Formulación del Problema

¿Existe asociación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del hospital Belén Trujillo 2021?

c. Justificación del estudio

Ante la coyuntura actual causada por la enfermedad conocida como la covid-19, pandemia que afecta al mundo entero desde fines del año 2019, que llegó a nuestro país en marzo del 2020 y desde ese entonces la propagación de la enfermedad fue aumentando aceleradamente en contagios y muertes, exponiendo la salud mental de toda la población, pero de manera principal, los equipos que se encuentran en la primera línea de defensa contra la covid-19, entre los cuales está el personal de enfermería, quien se ve expuesto a diario a situaciones donde enfrentan una continua tensión y preocupación debido al alto riesgo de contagio, además que la carga laboral se vio aumentada a causa de que parte del personal fue reducido por ser altamente vulnerable, todas estas condiciones pueden influir tanto en la salud física como mental de los enfermeros.

Esta investigación tuvo un valor teórico porque servirá para incrementar el cuerpo de conocimiento del personal de enfermería sobre esta línea de estudio, quedando como antecedente para futuros estudios tanto a nivel nacional

como internacional y así contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del profesional de enfermería.

En el aspecto práctico, esta investigación analizó que estrategias de afrontamiento emplea el profesional enfermero, frente a situaciones que les ocasionaron estrés, con el fin de contribuir en la búsqueda de alternativas de solución que fortalezcan las habilidades del profesional y de este modo puedan hacer frente a diversas situaciones de estrés. Con los resultados se recomendaron estrategias de intervención que contribuyen al fortalecimiento de las competencias profesionales del enfermero.

En el aspecto social, el estrés laboral tiene un impacto no solo en el ambiente de trabajo, sino también en la persona afectando sus procesos emotivos y cognitivos del profesional enfermero. Es por ello que todo tipo de acciones que contribuyan a garantizar una buena salud mental, serán de vital importancia para que las enfermeras alcancen los objetivos previstos por la institución y esto se verá reflejado al brindar a sus pacientes un cuidado integral y holístico.

1.2. Objetivos

1.2.1. General

Determinar la asociación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del hospital Belén Trujillo 2021

1.2.2. Específicos

- Identificar el estrés laboral frente a la covid-19 en las enfermeras de neonatología del hospital Belén de Trujillo
- Describir las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, en la emoción y en la evitación del problema de las enfermeras de neonatología del Hospital Belén de Trujillo frente a la covid-19
- Asociar el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del hospital Belén Trujillo 2021

II. MARCO DE REFERENCIA

2.1. Marco teórico

En enero del año 2020 la Covid-19 fue declarada como una Emergencia de Salud Pública de Interés Internacional por la OMS; debido al alto nivel de propagación del virus, tan solo 2 meses después fue declarada como pandemia. Como respuesta a la pandemia todos los países a través de sus organizaciones de los organismos asesores en salud brindaron recomendaciones para hacer frente a los retos en el campo de la salud, seguridad social y economía. Así mismo esta emergencia sanitaria generó cambios en la vida de millones de personas y originaron un ambiente global de incertidumbre y ha ocasionado que la población económicamente activa, especialmente los trabajadores de salud entren en una situación de estrés constante. (9)

En nuestros tiempos se utiliza la palabra estrés para denominar cualquier tipo de experiencia negativa que afecte a las personas ya sea a nivel físico y/o emocional, dicho estrés puede ser causado por estresores del entorno laboral, el ambiente familiar, el círculo social o problemas que se presenten en la cotidianidad de las personas. (10)

Betancourt MT. et cols, mencionan que la OMS describe al estrés como el conjunto de respuestas fisiológicas que disponen al organismo para dar una respuesta adecuada y poder hacer frente a situaciones estresantes, es decir el estrés es considerado como una respuesta física, psicológica y conductual de las personas que tratan de adecuarse a presiones ya sean internas o externas. (7)

León citó a Cano Vindel que en el 2002 definió al estrés como una respuesta a las exigencias ambientales que percibe la persona, quien dará respuesta a dichas exigencias con sus propios recursos de afrontamiento. En aquellas circunstancias cuando estas demandas, que pueden ser de origen laboral, social u otros se tornan excesivas en comparación ante los recursos disponibles, se desarrollarán reacciones adaptativas, que traerán como consecuencia una activación fisiológica. Así mismo mencionó que en un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) del 2016, define al estrés como una respuesta física y emocional sobre un daño ocasionado por el desequilibrio entre las exigencias y recursos con la capacidad de las personas para enfrentarlas. (11)

En un artículo de la OIT cita a Hans Selye que en 1936 utilizó por primera vez la palabra “estrés”, quien en términos biológicos la describió como una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier solicitud de cambio”. Concluyó que los “factores estresantes” son situaciones que se desencadenan ante respuestas fisiológicas y psicológicas del organismo, dichas situaciones y/o circunstancias

se pueden clasificar como un agente biológico, una condición medioambiental, un estímulo externo o un evento. En la actualidad se sabe que el estado de buena salud es un equilibrio de los factores biológicos, los psicológicos como son los pensamientos y emociones, y los sociales que incluye el área económica, ambiental y cultural. (12)

Villagaray menciona que en la Teoría del Síndrome General de Adaptación de Hans Selye describe que consta de tres fases sucesivas: la primera la llamó la Fase de la reacción alarma, esta fase es de corta duración y no produce daño cuando el organismo cuente con el tiempo necesario para recuperarse, durante esta fase se intensifican las funciones psicológicas aumentando el nivel de atención y concentración; también se activa el sistema nervioso y habrá una respuesta fisiológica con sintomatología como elevación de la presión arterial, taquipnea , sudoración, taquicardia, pupilas dilatadas, sequedad de la boca, tensión muscular, segregación de noradrenalina y adrenalina, aumento de los niveles de glucosa, ante este estímulo de estrés el organismo puede reaccionar de dos maneras, preparando la respuesta para combatir o huir del agente causante del estrés. (13)

En la fase de resistencia, el organismo intenta minimizar los daños en el cuerpo enfrentándose a los agentes causantes del estrés. Esta fase se da ante una constante exposición a los estresores de tipo biológicos, sociales, físicos y/o químicos; se presenta la homeostasis y si el organismo se encuentra en la condición de soportar por largo tiempo no se producirán problemas, caso

contrario se pasará a la fase que sigue que es la fase de agotamiento, si se llega a esta fase es porque el organismo acabó con las estrategias de mantenimiento, provocando situaciones nocivas que tendrán consecuencias a nivel psicosomático. Al finalizar esta etapa, finalmente el cuerpo podrá reposar, regresando a su condición normal. Todas estas condiciones serán influenciadas por las condiciones adaptativas de la persona, herramientas adaptativas del entorno y la intensidad del agente estresor. (13)

Zuñiga menciona al autor Peiró quien en 1992 clasificó a los estresores en grupos: los estresores del ambiente físico y en este grupo se puede destacar la iluminación, los ruidos, las vibraciones, entre otros. En un siguiente grupo se encuentran las demandas estresantes del trabajo, por ejemplo, sobrecarga laboral, la exposición a los riesgos y turnos extenuantes. Otro estresor es el estrés por desempeño de roles como son la sobrecarga y el conflicto. También tenemos los contenidos del trabajo entre ellos están la complejidad del trabajo, la identidad y variedad de tareas. Así mismo se identificó un grupo con las nuevas tecnologías como son los aspectos relacionados a la ergonomía, adaptación a los cambios. Además, se considera como estresor a la estructura organizacional, al clima organizacional y el estrés por relación entre el trabajo y los demás ámbitos de la vida personal de la persona. (14)

Preciado menciona que según Lazarus y Folkman en 1986 y su teoría transaccional, el estrés puede presentar dos tipos de respuestas: la positiva, llamada también eustrés que es cuando se estimula un afrontamiento saludable frente a los estresores; o la respuesta negativa o distrés y en este sentido la respuesta está fuera del control de la persona, es decir se produce el estrés. (15)

Cuando se experimenta el Eustrés, la persona mantiene interacción directa con su agente estresor, mente y cuerpo permanecen sincronizados; generalmente se tiene la sensación de bienestar al sentir motivación ante las expectativas de los resultados. Por lo contrario durante el Distrés la sensación es desagradable, se siente sobrecarga de trabajo, estos sentimientos pueden desencadenarse en un desequilibrio físico y mental, disminuyendo la producción en el trabajo e incluso con la aparición de enfermedades psicosomáticas. Se ha comprobado que un estrés que en un inicio era positivo puede convertirse en negativo. (16)

El estrés como tal no es una enfermedad, pero en algunas personas puede desarrollar signos y síntomas con consecuencias y efectos negativos como por ejemplo a nivel fisiológico se altera la respiración, se inhibe el sistema inmunológico, aumento de la presión arterial, tensión muscular, elevación del colesterol, de la glucemia en sangre, se puede padecer enfermedades cutáneas e incluso alopecia; a nivel cognitivo el individuo percibe desorientación, cambios repentinos de humor, desconcentración, sensación de preocupación, sensibilidad ante las críticas y a nivel psicomotor se puede presentar tartamudeo,

temblores, voz débil y entrecortada, trastornos sexuales y alimenticios, fobias, ansiedad e insomnio. (17)

El profesional de enfermería realiza un tipo de trabajo que lo vuelve vulnerable a sufrir de estrés laboral, al tener el cuidado de la vida de otros seres y además está en constante contacto con el dolor y muerte de sus pacientes; a esto se le suman las cuestiones administrativas. Si hay un contraste entre las exigencias que requiere un trabajo y la capacidad de afrontar determinadas situaciones, existe la posibilidad que la respuesta a este desequilibrio sea el estrés, considerándola como una patología emergente. (15)

Según la guía técnica del Ministerio de Salud (MINSA) define que el estrés laboral, es el resultado de una inestabilidad entre las exigencias que se presentan en el ámbito laboral y las competencias con las que cuenta el profesional de la salud para desenvolverse en el trabajo, que tiene como resultado respuestas negativas a nivel físico y emocional perjudiciales para la salud. (18)

Pérez nombra a Selye que explica al estrés laboral como una agrupación de las reacciones fisiológicas que se producen como reacción ante agentes nocivos de naturaleza física o química que se encuentran en el entorno laboral. También menciona a Lazarus y Folkman para quienes el estrés laboral se produce cuando el trabajador percibe como fatigosa la interacción con su

ambiente laboral, influyendo sobre su salud y bienestar. Siegrist a su vez denomina al estrés laboral como un desequilibrio entre el esfuerzo del trabajo y su recompensa que pueden ser nominadas como el salario, el reconocimiento social y las oportunidades de crecimiento en la carrera. Cuando se da tal desequilibrio, se producen estados de angustia y estrés con consecuencias a nivel emocional y fisiológico. (19)

Villagaray menciona que en el 2014 Ávila describió que el estrés laboral tiene dos tipos. A uno de ellos lo llamó Episódico, como su nombre lo menciona es aquel tipo de estrés que se evidencia durante un episodio, es decir tiene un tiempo determinado de duración y es causado por un estresor que generalmente no perdura en el tiempo. Al segundo tipo de estrés lo llamó Crónico, en este caso el estrés puede llegar a causar daños a breve y largo plazo debido a que la exposición al estresor es persistente, en algunas ocasiones puede ser una evolución del estrés episódico, cuando no se logró controlar o superar el motivo del estrés. (13)

Ante una situación percibida como amenazante, la forma de actuar del individuo para afrontar dicha amenaza, será determinante para obtener o no como resultado el estrés laboral. A estas acciones se le denominan estrategias de afrontamiento, que tienen como finalidad principal el equilibrio entre el sujeto y su entorno. Así se puede entender que el afrontamiento es el proceso por el cual un individuo procura manejar la divergencia de las demandas que pueda notar de una determinada situación laboral y las herramientas que posee, y luego

de un análisis podrá interpretar y percibir una situación como estresante. Los esfuerzos para abordar ciertas situaciones consideradas como problemas pueden variar de gran manera y no siempre conducen a una solución, sin embargo, pueden ayudar a cambiar o aceptar la percepción de la situación o incluso a evitarla. (8)

En la actualidad las estrategias de afrontamiento han tomado notoriedad y significación en estudios realizados en el contexto del estrés laboral, debido a que estas estrategias utilizadas por el trabajador pueden reforzar o minimizar las consecuencias contraproducentes de acontecimientos que produce el estrés al profesional de enfermería. (20)

Cuando se hace mención a la palabra afrontamiento es lógico pensar inmediatamente que está relacionada con el estrés y este concepto no está alejado de la realidad. Villagaray cita a Robles y Peralta quienes en el 2010 afirmaron que el objetivo principal del afrontamiento es lograr actuar ante las exigencias que ocasionen estrés al individuo, estas emociones pueden ser respuesta a estímulos internos y/o externos, dichas respuestas ante emociones desagradables impiden daños sobre la salud mental, social, espiritual e incluso física. (13)

Veloso mencionó a Lazarus y Folkman para quienes el afrontamiento significa todo aquel esfuerzo cognitivo y conductual que se emplee para hacer frente a situaciones específicas externas o internas, que se presenten en la vida cotidiana de las personas, sobre todo cuando dichas situaciones sobrepasan los recursos que posee el individuo para hacer frente a las situaciones. (21)

Villagaray nombra a Lazarus y Folkman quienes afirman que, ante un estresor, el organismo como respuesta emitirá esfuerzos conductuales y cognitivos. Dichas respuestas se enfocarán en el problema y su solución, que se dividen en: autocontrol, aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, escape-evitación, búsqueda de apoyo social, proyectar la solución y una reevaluación positiva. Así mismo menciona que según Chipana en el 2017, aquellas estrategias orientadas al problema son comportamientos que se dirigen hacia la fuente del estresor, mejorando los recursos de apoyo en contra de la causa del estrés. También cita a Kaccallaca que refiere que las estrategias orientadas a la regulación emocional se enfocan en provocar cambios en la forma de percibir y manejar con asertividad el estrés, generalmente el individuo recurre a esta estrategia cuando experimenta que el estresor perdurará por tiempo prolongado. (13)

Chong menciona a Lazarus y Folkman quienes agrupan las estrategias en dos grandes dimensiones; aquellas centradas en el problema, con un método cognitivo y conductual, basado en cambios de comportamiento para adquirir y

desarrollar habilidades centradas en los problemas y buscar soluciones a ellos, es decir se intenta mantener el equilibrio entre el individuo y el entorno con el propósito de resolver los problemas, para esto se gestionarán todo elemento que produzca una amenaza, modificando el entorno problemático en busca de soluciones minimizando el sufrimiento que el problema pueda generar en la persona. (22)

Y la segunda dimensión, nombrada como afrontamiento centrado en la emoción, el objetivo de esta estrategia es evitar situaciones estresantes y centrarse en intentar modificar y dominar el estado emocional causado por el estresor; es decir cuando la persona logre controlar sus emociones reevaluando cognitivamente los eventos que le causen estrés será capaz de iniciar una respuesta eficaz al problema. (22)

Paredes cita a Carver, Wrosch y Scheier, quienes basándose en el modelo planteado por Lazarus y Folkman de 1986 y de Moos de 1992, desarrollaron el modelo teórico-empírico integrador del afrontamiento, donde sustentan que el afrontamiento tiene variedad de dimensiones y se requiere una evaluación multidimensional para determinar las distintas formas de respuestas o reacciones que las personas presentan ante el estrés; siguiendo esta línea Carver en 1997 creó un instrumento que ayude en la medición del afrontamiento denominado COPE por sus siglas en inglés para Coping Orientations to Problems Experienced Inventory, agregando a las estrategias de afrontamiento

centrado en el problema y en la emoción, una tercera estrategia de afrontamiento centrado en la evitación del problema. (23)

La tercera dimensión del afrontamiento es aquella centrada en la evitación del problema, en esta estrategia la persona prefiere negar la existencia de un problema presentando un desentendimiento conductual y un desentendimiento cognitivo, es decir prefiere ocupar sus pensamientos en ideas agradables para evitar pensar en la existencia de un determinado problema. (22)

Condori cita a Carver, que subdivide cada una de las estrategias en estilos, dentro de las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, se encuentra el afrontamiento activo donde el individuo aumentara sus esfuerzos para disminuir o eliminar el agente causante del estrés y a sus consecuencias negativas; la planificación es decir pensar y buscar soluciones y en el siguiente paso que ayudará a afrontar a la causa del estrés. (24)

En las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción, en este tipo de estrategias se recurre al apoyo emocional, donde se busca la simpatía y comprensión de la persona a la que se le pedirá este tipo de ayuda; el apoyo instrumental se buscará información o consejos de terceros; la reinterpretación positiva en esta estrategia se busca en cada situación estresante el lado positivo y ser resiliente; la aceptación es decir entender que la situación que se está

viviendo no puede ser cambiada; la religión es decir durante los momentos de estrés acudir a la iglesia en búsqueda de ayuda espiritual. (24)

En cuanto a las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema, entre estas estrategias se encuentra la desconexión conductual evitando todo tipo de contacto con el estresor; el desahogo expresando los sentimientos que puede provocar el estresor a nivel emocional; el uso de sustancias psicoactivas; el humor donde se realizaran bromas sobre el estresor para disminuir la tensión que este le provoca; la auto-distracción distraerse con actividades que alejen sus pensamientos del estresor; la negación donde no se acepta la situación que se vive como real y la auto-inculpación la persona se critica y culpa en primera persona por las situaciones que le causan estrés. (24)

El presente estudio tiene como base teórica el modelo de la renombrada enfermera y teórica Callista Roy quien enunció su teoría llamada Modelo de Adaptación. Villagaray menciona a la teorista Callista Roy quien indica que las personas poseen estrategias innatas que se activan inconscientemente y las utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, dichas estrategias garantizan el bienestar holístico del ser humano teniendo en cuenta el crecimiento, la capacidad de reproducirse, los aspectos de supervivencia y el dominio; además menciona que a través de las experiencias vividas se adquieren estrategias de afrontamiento. Callista Roy en su teoría habla sobre aquellos estímulos que puede percibir la persona ya sean internos a los que denominó estímulos

residuales y como contextuales a aquellos estímulos que provienen del entorno. (13)

El rol de la enfermera es fundamental en la reducción del estrés en conjunto con los demás tratamientos más específicos que ayudaran a alcanzar el objetivo principal, es decir la adaptación de la persona y su entorno. La enfermera es capaz de observar el papel social que interpreta la persona, su vida cotidiana, si se encuentra bajo presión o no a esto Callista Roy lo denomina el comportamiento expresivo, es decir a través de las expresiones de la persona la enfermera podrá identificar los sentimientos, manías y gustos; con estos datos la enfermera podrá ayudar a la persona a reconocer que situación constituye un papel importante o es una sobrecarga utilizando técnicas de reconocimiento sobre como distribuir su tiempo y priorizando sus necesidades. (16)

Una de las funciones de la enfermera es detectar las dificultades que se puedan presentar en la vida del individuo y enseñarle que cuenta con sistemas de apoyo sociales y de recursos asistenciales orientados a resolver los conflictos; en este contexto la enfermera está capacitada para identificar los recursos propios que poseen las personas para que puedan afrontar determinadas situaciones, y según sea la necesidad enseñar técnicas como la relajación en todas sus variedades se ayudará a restablecer el equilibrio de la homeostasis interna, entre el sistema simpático y parasimpático del sistema nervioso autónomo. (16)

2.2. Antecedentes del estudio

Internacional

León M. et cols, en el 2017, en México, en un hospital de Veracruz de una población de estudio estuvo conformada por 1100 profesionales de enfermería, tuvo como muestra 37 enfermeros. Se obtuvo como resultado que 21 enfermeros mostraron un nivel de estrés moderado de los cuales 19 eran mujeres y 2 varones, y los 16 restantes un nivel de estrés bajo; en cuanto a los estilos de afrontamiento 12 mujeres y 4 varones utilizan la valoración positiva ante un problema. Concluyeron que el nivel de estrés logra el nivel moderado y que dentro de los estilos de afrontamiento el más utilizado se centra en las soluciones positivas ante las situaciones laborales estresantes. (11)

Flores V, Maldonado L. en el 2017 en Ecuador, en una muestra compuesta por 25 profesionales de la salud del Hospital Básico General Plaza, se identificó un bajo nivel de estrés laboral y que la estrategia más utilizada como mecanismo de afrontamiento fue la religión. Concluyeron que si existe relación significativa entre las variables de estudio. (17)

Niño R. et cols, en el año 2019, en México, cuyo objetivo fue evaluar el nivel de estrés percibido y su relación con las variables sociodemográficas y las estrategias de afrontamiento del personal de enfermería del servicio de Ortopedia. Su población de estudio estuvo compuesta por 15 profesionales de

enfermería. Como resultado se obtuvo que existe un alto grado de estrés, concluyeron que no existen diferencias significativas entre las variables de estudio. (25)

Nacional

Chipana, M. en Perú, Lima en el 2017, en un Hospital del MINSA de Chanchamayo, la población de estudio estuvo conformada por 40 enfermeras que laboran en los servicios de hospitalización del Hospital de Apoyo Pichanaki. Se evidenció que del total de la población un 72.5% presentó un nivel bajo de estrés y un 27.5% un nivel medio; en cuanto al afrontamiento el 82.5% aplican totalmente las estrategias y un 17.5% parcialmente. (26)

Palacios F, Puente Piedra, Lima-2017, en el centro de salud Laderas de Chillón, concluyó que de la población estudiada el 42.5% tenía un nivel de estrés laboral aceptable y el 57.5% obtuvo un nivel de estrés laboral regularmente aceptable; en cuanto a las estrategias de afrontamiento los resultados fueron que el 12.5% tenían una mala estrategia de afrontamiento mientras que el 77.5% tenían una buena estrategia de afrontamiento. (27)

Camiloaga M. en el año 2020 en Lima, en el servicio de emergencia de un hospital de comas, con una población compuesta por 51 enfermeras, obtuvo como resultados que el 48% presentó un nivel de estrés alto y un 52% nivel

medio; en el afrontamiento un 88% presentó un afrontamiento regular, el 8% un afrontamiento bueno y el 4% un mal afrontamiento. Concluyendo que no existe relación entre el estrés y el afrontamiento ($p=0.424$) en los profesionales de enfermería. (28)

Condori M. Y Feliciano V, Chinchá, Perú – 2020 en un centro de salud de Juliaca, su población estuvo compuesta por 70 profesionales de salud, encontraron que en las estrategias de afrontamiento centrados en el problema un 2.9 % tuvieron un nivel bajo, un 35.7% nivel medio y 61.4 % nivel alto; en cuanto a las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción se observó que el 2.9% obtuvo un nivel bajo, el 72.9 % nivel medio y el 24.3 % nivel alto ; en las estrategia de afrontamiento centrado en la evitación del problema se observó que el nivel bajo obtuvo un 60.0 % , el nivel medio un 40.0 % y en el nivel alto se encontró un 0.0 % . En cuanto a la variable ansiedad estado se concluyó que el 82.9 % de la población presentó algún nivel de ansiedad estado y solo el 17.1 % no presentó ansiedad estado. Se concluyó que entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad de estado no existe relación significativa. (24)

Local

Malo, C. en el 2020, en los trabajadores asistenciales de la Unidad Ejecutora 412 Salud Virú durante tiempos COVID-19. 202, con una población de 185 trabajadores asistenciales y una muestra de 125 trabajadores. Concluyó que el nivel estrés laboral alto en la población de estudio es de un 46% y que el nivel de estrategias de afrontamiento es adecuado con un 78%, en la dimensión enfocados en el problema tiene un nivel adecuado con un 72%, enfocados en la emoción 74% y enfocados en la evitación con un 76%. Así mismo confirmó su hipótesis planteada, es decir que si existe relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento. (29)

2.3. Marco conceptual:

El estrés laboral: Selye explica al estrés laboral como una agrupación de las reacciones fisiológicas que se producen como reacción ante agentes nocivos de naturaleza física o química que se encuentran en el entorno laboral. (19)

Estrategias de afrontamiento: Lazarus y Folkman para quienes el afrontamiento significa todo aquel esfuerzo cognitivo y conductual que se emplee para hacer frente a situaciones específicas externas o internas, que se presenten en la vida cotidiana de las personas, sobre todo cuando dichas situaciones sobrepasan los recursos que posee el individuo. (21)

2.4. Sistema de hipótesis

2.4.1. Hipótesis de trabajo o de Investigación (Hi)

Hi: Existe asociación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del hospital Belén Trujillo 2021

2.4.2. Hipótesis nula (Ho)

Ho: No existe asociación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del hospital Belén Trujillo 2021

2.5. Variables e indicadores (cuadro de operacionalización de variables)

2.5.1. Variable dependiente

Estrategias de afrontamiento

Definición operacional

Las estrategias de afrontamiento al estrés se operacionalizan en tres dimensiones, catorce indicadores y veintiocho ítems.

Escala de medición de la variable: Nominal

Indicador:

Niveles de estrategias al estrés centrado en el problema

Categoría

Muy pocas veces se emplea esta forma.

Depende de las circunstancias.

Forma frecuente de enfrentar el estrés.

Índice:

Muy pocas veces se emplea esta forma: 0 a 4 puntos.

Depende de las circunstancias: 5 a 8 puntos.

Forma frecuente de enfrentar el estrés. 9 a 12 puntos.

Indicador:

Niveles de estrategias al estrés centrado en la emoción

Categoría:

Muy pocas veces se emplea esta forma.

Depende de las circunstancias.

Forma frecuente de enfrentar el estrés.

Índice:

Muy pocas veces se emplea esta forma: 0 a 10 puntos.

Depende de las circunstancias: 11 a 20 puntos.

Forma frecuente de enfrentar el estrés. 21 a 30 puntos.

Indicador:

Niveles de estrategias al estrés centrado en la evitación del problema

Categoría:

Muy pocas veces se emplea esta forma.

Depende de las circunstancias.

Forma frecuente de enfrentar el estrés.

Índice:

Muy pocas veces se emplea esta forma: 0 a 14 puntos.

Depende de las circunstancias: 15 a 28 puntos.

Forma frecuente de enfrentar el estrés. 29 a 42 puntos.

2.5.2. Variable independiente

Estrés laboral

Definición operacional

La escala de estrés laboral de Villagaray se operacionalizan en tres dimensiones, ocho indicadores y veintitrés ítems.

Escala de medición de la variable

Ordinal

Indicador

Recompensa

Esfuerzo

Implicación

Categorías de la variable

Leve

Moderado

Intenso

Índice

Leve: 23-46 puntos

Moderado: 47-69 puntos

Intenso: 70-92 puntos

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y nivel de investigación

El estudio fue de tipo no experimental, descriptivo, correlacional y de corte transversal; no experimental porque no se manipuló ninguna de las variables de estudio, de tipo descriptivo pues buscó hacer una descripción sobre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento de la población en estudio y correlacional porque buscó determinar la relación entre las dos variables.

Además, fue un estudio de corte transversal puesto que la información obtenida se dio en un periodo determinado de tiempo y el tiempo no influyó en la variación de los componentes de la variable. (22)

3.2. Población y muestra de estudio

Población de estudio: Estuvo conformada por 26 enfermeras que corresponde al 100% del departamento de neonatología

Muestra: La muestra estuvo conformada por el total poblacional es decir por las 26 enfermeras que prestan sus servicios en el área de neonatología del Hospital Belén de Trujillo

Tipo de muestreo: Es el muestreo por conveniencia

Criterios de inclusión

- Enfermeras que trabajen como mínimo hace tres meses en el servicio de neonatología

Criterios de exclusión:

- Enfermeras que no deseen participar en el estudio
- Enfermeras que se encuentren en licencia de salud o vacaciones

3.3. Diseño de investigación

Diseño de contrastación: El estudio fue de tipo no experimental, descriptivo, correlacional y de corte transversal

M = X1 ----- X2

M: Enfermeras de neonatología

X1: Estrés laboral

X2: Estrategias de afrontamiento

3.4. Técnicas e instrumentos de investigación

Se envió los documentos necesarios a la Oficina de Docencia e Investigación dirigidos a los directivos del Hospital Belén de Trujillo para solicitar la autorización respectiva y acceder a la ejecución del proyecto de investigación.

En la recolección de datos, se ubicó a las enfermeras que cumplieran los criterios de inclusión, fue solicitada su participación de forma voluntaria, asegurando la confidencialidad y anonimato, entregándoles el consentimiento informado, se les explicó los objetivos del estudio y cómo llenar ambos cuestionarios.

Técnica

En el presente estudio se empleó como técnica la encuesta, se obtuvieron los resultados mediante la aplicación de dos cuestionarios sobre las variables del Estrés Laboral y las Estrategias de Afrontamiento.

Instrumento de recolección de datos

Cuestionario sobre el estrés laboral: Para medir el estrés laboral en las enfermeras se utilizó la Escala de Estrés Laboral de Villagaray; compuesta de 23 ítems con escala tipo Likert, divididos en tres dimensiones: dimensión del esfuerzo que comprende del ítem del 1 al ítem 6, dimensión de la recompensa se considera desde el ítem 7 al ítem 17 y la dimensión de la implicación consta

desde el ítem 18 al 23. Las respuestas tuvieron la siguiente puntuación: Absoluto (0), un poco (1), bastante (2), mucho (3) y totalmente (4)

Al sumar los puntajes obtenidos en cada ítem, se obtuvo un índice global que oscila entre 0 a 92 puntos, clasificándose de la siguiente manera:

- Leve: 23-46 puntos
- Moderado: 47-69 puntos
- Intenso: 70-92 puntos

Cuestionario sobre las estrategias de afrontamiento: Se utilizó el Inventario de afrontamiento al estrés - Brief COPE 28 de Condori M. y Feliciano V. que consta de 28 ítems agrupados en tres dimensiones. Los resultados se obtuvieron con la siguiente escala valorativa: Nunca lo hago (0 puntos), Hago esto un poco (1 punto), Hago bastante esto (2 puntos), Siempre lo hago (3 puntos).

La dimensión de las estrategias de afrontamiento centrado en el problema con los indicadores de afrontamiento activo (ítems 2-6) y planificación (ítems 10-26). El rango de valoración fue el siguiente:

- Muy pocas veces se emplea esta forma: 0-4 puntos
- Depende de las circunstancias: 5-8 puntos
- Forma frecuente de enfrentar el estrés: 9-12 puntos

La dimensión de las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción con los indicadores de apoyo emocional (ítems 1-9), apoyo instrumental (ítems 17-28), reinterpretación positiva (ítems 14-18), aceptación (ítems 3-21), religión (ítems 16-20). El rango de valoración fue el siguiente:

- Muy pocas veces se emplea esta forma: 0-10 puntos
- Depende de las circunstancias: 11-20 puntos
- Forma frecuente de enfrentar el estrés: 21-30 puntos

La dimensión de las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema con los indicadores desconexión conductual (ítems 11-25), desahogo (ítems 12-23), uso de sustancias (ítems 15-24), humor (ítems 7-19), auto distracción (ítems 4-22), negación (ítems 5-13) y auto culpación (ítems 8-27). El rango de valoración fue el siguiente:

- Muy pocas veces se emplea esta forma: 0-14 puntos
- Depende de las circunstancias: 15-28 puntos
- Forma frecuente de enfrentar el estrés: 29-42 puntos

3.5. Procesamiento y análisis de datos

Se estructuró una base de datos en Excel Versión 2016 con toda la información de la ficha de datos, luego fue procesada en el programa estadístico IBM SPSS STATISTICS Versión 25, además se utilizó la prueba estadística Chi Cuadrado para determinar si existe relación significativa. Los resultados se

representaron en tablas de doble entrada por ser un estudio de tipo correlacional, la presentación se hizo de forma numérica y porcentual para su análisis e interpretación en relación a los objetivos propuestos en el trabajo.

a. **Consideraciones éticas:**

Para aplicar el presente estudio se solicitó a los participantes leer detenidamente el consentimiento informado, donde se indicaba que se respetará el anonimato y la libertad de retirarse del estudio en el momento que lo deseen.

El desarrollo de esta investigación contempló los principios bioéticos referidos a:

El principio de autonomía que se refiere a la libertad de actuar de un individuo, tomando sus propias decisiones con total independencia. En esta investigación se respetará dicho principio durante todo el proceso de ejecución, sobre todo durante la recolección de datos, pidiendo participación voluntaria del profesional de enfermería que será nuestra población de estudio, anexando a los instrumentos el consentimiento informado. (30)

El principio de beneficencia busca el bienestar del otro, a los participantes de este estudio se les brindó seguridad explicándoles que los datos que nos brinden serán utilizados solo para realizar un estudio cuyos resultados podrán servir en beneficio de todo el cuerpo de enfermería, incluso ellos mismos en futuro. (30)

Cuando se habla del principio de no maleficencia se refiere al hecho de dañar o perjudicar al participante. Por tal motivo se explicó claramente al participante de este estudio que no se producirá daño alguno que puedan perjudicarlos. (30)

El principio de justicia se explica como aquel trato equitativo e imparcial, evitando los conflictos de interés, basado en este principio el presente estudio garantizo un trato cordial sin ningún tipo de distinción entre los participantes. (30)

IV. RESULTADOS

TABLA IV. 1
ESTRÉS LABORAL EN ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL HOSPITAL
BELÉN DE TRUJILLO, 2021.

ESTRÉS LABORAL	Nº	%
LEVE	24	92.3
MODERADO	2	7.7
INTENSO	0	0
TOTAL	26	100.0

Fuente: Elaborado por las autoras en base a encuesta realizada
 “Escala de estrés laboral”

TABLA IV. 2

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LAS ENFERMERAS DE
NEONATOLOGÍA DEL HOSPITAL BELÉN DE TRUJILLO, 2021.**

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	CENTRADO EN EL PROBLEMA		CENTRADO EN LA EMOCIÓN		CENTRADO EN LA EVITACIÓN DEL PROBLEMA	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
MUY POCAS VECES SE EMPLEA ESTA FORMA	1	3.9	0	0	21	80.8
DEPENDE DE LAS CIRCUNSTANCIAS	14	53.8	17	65.4	5	19.2
FORMA FRECUENTE DE ENFRENTAR EL ESTRÉS	11	42.3	9	34.6	0	0
TOTAL	26	100.0	26	100.0	26	100.0

Fuente: Elaborado por las autoras en base a encuesta realizada Inventario de afrontamiento al estrés - Brief "COPE 28"

TABLA IV. 3

**ESTRÉS LABORAL ASOCIADO A ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A LA COVID-19 EN ENFERMERAS DE NEONATOLOGÍA DEL
HOSPITAL BELÉN DE TRUJILLO**

ESTRÉS LABORAL	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	CENTRADO EN EL PROBLEMA		CENTRADO EN LA EMOCIÓN		CENTRADO EN LA EVITACIÓN DEL PROBLEMA	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
Leve	Muy pocas veces emplea esta forma	1	4.2	0	0	19	79.20
	Depende de las circunstancias	14	58.30	17	70.80	5	20.80
	Forma Frecuente de enfrentar el estrés	9	37.50	7	29.20	0	0
	TOTAL	24	100%	24	100%	24	100%
Moderado	Muy pocas veces emplea esta forma	0	0	0	0	2	100
	Depende de las circunstancias	0	0	0	0	0	0
	Forma Frecuente de enfrentar el estrés	2	100	2	100	0	0
	TOTAL	2	100%	2	100%	2	100%

Fuente: Elaborado por las autoras en base a encuestas realizadas

4.2. DOCIMASIA DE HIPÓTESIS

Las hipótesis son:

Hi: Existe asociación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del hospital Belén Trujillo 2021

Ho: No existe asociación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del hospital Belén Trujillo 2021

Al realizar el Chi Cuadrado se obtuvo que no existe relación significativa entre las variables, confirmando la hipótesis nula.

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	279.139 ^a	255	0.143
Likelihood Ratio	118.101	255	1.000
Linear-by-Linear Association	0.001	1	0.974
N of Valid Cases	26		

a. 288 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .04.

V. DISCUSIÓN

Esta investigación buscó determinar la asociación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento de las enfermeras de neonatología de hospital Belén de Trujillo.

En la **Tabla 1** referente al nivel de estrés de las enfermeras de neonatología del Hospital Belén de Trujillo se observa que, el 92.3% de profesionales encuestados presentan un nivel leve de estrés laboral y el 7.7% presenta un nivel moderado. Estos resultados asemejan a los encontrados por Chipana M., que realizó un estudio en un Hospital del MINSA de Chanchamayo-Perú, en Lima el 2017, la población de estudio estuvo conformada por 40 enfermeros que laboran en los servicios de hospitalización del Hospital de Apoyo Pichanaki, se evidenció que del total de la población un 72.5% presentó un nivel bajo de estrés y el 27.5% obtuvo un nivel medio de estrés. Se pudo observar que el nivel de estrés que predomina fue el leve.

Por otro lado, los resultados difieren con los encontrados por León M. et cols en su estudio denominado “Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz”, en México en el año 2017, donde concluyen que, de su población total de 37 enfermeros el 63.3% presentó un nivel de estrés moderado y el 36.4% un nivel de estrés bajo. (11)

En nuestro país según la guía técnica del Ministerio de Salud, sostiene que cuando existe un desequilibrio entre las exigencias laborales y las competencias con las que cuentan los profesionales de la salud para desarrollar su trabajo de manera adecuada, se manifiestan en el trabajador signos y síntomas que evidencian el estrés laboral. (18)

Cabe resaltar que de los resultados obtenidos la mayoría de las enfermeras están capacitadas para afrontar las diversas responsabilidades que se puedan presentar en el trabajo, lo cual puede responder a que el 92.3% de las enfermeras presentó un nivel leve de estrés, pues la teoría dice que una estabilidad entre las exigencias del trabajo y las competencias con las que cuenta el profesional de la salud pueden lograr un equilibrio emocional evitando la sobrecarga laboral y por ende el estrés.

En la **Tabla 2**, en relación a las estrategias de afrontamiento que emplean las enfermeras de neonatología del Hospital Belén de Trujillo, se observa que en la dimensión de estrategias de afrontamiento centrado en el problema en la categoría de la forma frecuente de enfrentar el estrés se obtuvo el 42.3%, depende de las circunstancias un 53.8% y muy pocas veces se emplea esta forma el resultado fue de 3.9%.

Así mismo, en las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en su categoría forma frecuente de enfrentar el estrés se encontró un 34.6%, depende de las circunstancias un 65.4%. Y en las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema, en la categoría depende de las circunstancias se obtuvo un 19.2% y muy pocas veces se emplea esta forma el 80.8%.

Estos resultados son similares a los encontrados en el estudio de Condori M. y Feliciano V, quienes encontraron que en las estrategias de afrontamiento centrado en el problema un 2.9% tuvieron un nivel bajo, el 35.7% nivel medio y 61.4% nivel alto; en cuanto a las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción se observó que el 2.9% obtuvo un nivel bajo, el 72.9% nivel medio y el 24.3% nivel alto, por último, en las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema se observó que en el nivel bajo obtuvo un 60.0%, el nivel medio un 40.0%. (24)

Robles y Peralta plantearon que el afrontamiento tiene como objetivo principal que la persona sea capaz de enfrentar a los estresores internos o externos que pueden surgir en el ambiente social, familiar o laboral, de este modo será capaz de minimizar o incluso evitar las consecuencias negativas sobre su salud física y mental. (13)

De los datos obtenidos en el presente estudio se pudo observar que un gran porcentaje de las enfermeras de neonatología afrontan las situaciones estresantes en el trabajo utilizando las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, es decir se adaptan de acuerdo a las circunstancias para mantener estabilidad. Por otro lado, estos resultados se pueden explicar porque la investigación fue realizada a un año del inicio de la pandemia, pues ahora se cuenta con mayor información sobre la covid-19, que brinda al personal de salud las herramientas necesarias para protegerse del contagio y esto les permite concentrarse en la búsqueda de soluciones a los problemas que se les pueden presentar, pensando detenidamente en los pasos a seguir y concentrando todos sus esfuerzos en encontrar un equilibrio que les permita continuar con su labor de forma eficaz.

En la **tabla 3** en relación al estrés laboral y estrategias de afrontamiento de las enfermeras de neonatología del hospital Belén de Trujillo, se concluyó que de la población total de 26 enfermeras, el 92.3% de enfermeras presentó un nivel leve de estrés, las cuales emplearon las estrategias de afrontamiento en sus diferentes dimensiones de la siguiente manera; en las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en la categoría depende de las circunstancias se encontró un 58.3% y en la forma frecuente de enfrentar el estrés un 37.5%, muy pocas veces se emplea esta forma en un 4.2%, en las estrategias de afrontamiento centrada en la emoción en la categoría depende de las circunstancias fue 70.8% y en la forma frecuente de enfrentar el estrés fue de 29.2%; por otro lado, en las estrategias de afrontamiento centrado en la

evitación del problema en la categoría muy pocas veces se emplea esta forma obtuvo el 79.2% y depende de las circunstancias el 20.8%.

Por último, 7.7% de enfermeras presentaron un nivel moderado de estrés, de ellas emplearon las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción en la categoría forma frecuente de enfrentar el estrés en un 100%; por el contrario, en las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema el 100% utilizó la categoría muy pocas veces se emplea esta forma.

Selye denomina como estrés laboral a las reacciones fisiológicas que se producen como respuesta a los agentes estresores que se encuentran en el trabajo, ante estas situaciones el individuo utiliza estrategias de afrontamiento que tienen como finalidad principal el equilibrio entre el sujeto y su entorno, minimizando e incluso eliminando el estrés.

Lazarus y Folkman menciona dos estrategias de afrontamiento, la estrategia de afrontamiento centrado en el problema cuya finalidad es buscar soluciones que permitan mantener un equilibrio entre el individuo y su entorno, para reducir las consecuencias negativas en el individuo. La estrategia de afrontamiento centrada en la emoción, es la capacidad que tiene la persona para enfrentar a los agentes estresores e intentar dominar las emociones que causen en ella, cada enfermera reaccionará al estrés de manera distinta, que será el

resultado de como logren afrontar determinadas situaciones que pueden ocasionar estrés en el ambiente laboral. (22)

Carver. y col. propusieron la estrategia de afrontamiento centrado en la evitación del problema, cuyo propósito es intentar mantener los pensamientos con ideas agradables que eviten que la persona centre sus esfuerzos en la existencia de un determinado problema, con la finalidad de minimizar las consecuencias negativas sobre la salud física y mental. (22)

Se confirma la teoría en los resultados obtenidos en este estudio donde el 92.3% de las enfermeras presentó un nivel leve de estrés, de la cuales el 37.5% utilizaron la estrategia de afrontamiento centrado en el problema en la categoría forma frecuente de enfrentar el estrés; lo cual evidencia que las enfermeras concentraron sus esfuerzos en la búsqueda de soluciones con un afrontamiento activo y planificación, proponiendo estrategias eficaces frente a situaciones estresantes como las que se presentaron desde el inicio de la pandemia.

De los datos obtenidos en el presente estudio se obtuvo que el 7.7% de enfermeras presentó estrés moderado, se evidenció que en las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y la emoción el 100% utilizaron la categoría forma frecuente de enfrentar el estrés; en relación a la estrategia de afrontamiento centrado en la emoción la mayoría utilizó la religión para enfrentar el estrés apoyándose en sus creencias religiosas para encontrar confort, así

mismo utilizaron la reinterpretación positiva donde la enfermera logró ser resiliente.

Además, se pudo observar que el 100% de las enfermeras emplean muy pocas veces las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema, esto se reflejó en las encuestas realizadas en las cuales se evidenció que no buscan auto distraerse, no expresan sus sentimientos negativos y no se desahogan; entonces se puede concluir que las enfermeras presentaron un nivel moderado de estrés porque no logran distraerse y alejar sus pensamientos del problema incrementado sus niveles de estrés; en esto pueden influir diversos factores como son la personalidad , el área social , familiar, económica de las enfermeras.

VI. CONCLUSIONES

1. El 92.3% de las enfermeras presentó nivel de estrés leve y el 7.7% un nivel moderado.
2. En las estrategias de afrontamiento, en relación a las estrategias centrado en el problema se obtuvo que dependiendo de las circunstancias aplican en un 53.8%; en las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción se obtuvo que un 65.4% de los profesionales también usaron las estrategias dependiendo de las circunstancias y en las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema el 80.8% aplicaron la estrategia muy pocas veces.
3. Al realizar la prueba estadística Chi Cuadrado entre las variables estrés laboral y estrategias de afrontamiento se obtuvo un valor $p = 0.143$ lo que indica que no existe relación significativa entre ambas variables.

VII. RECOMENDACIONES

1. Implementar talleres dinámicos y participativos dentro del departamento de neonatología que orienten sobre las estrategias de afrontamiento al estrés.
2. Formar grupos de apoyo con el objetivo de intercambiar experiencias entre el personal profesional de enfermería, con la finalidad de minimizar el impacto de situaciones estresantes dentro del ámbito laboral.
3. Se continúe con investigaciones de tipo cualitativo para identificar las variables de estudio y profundizar los conocimientos.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. Boletín epidemiológico del Perú 2021 [Internet]. Perú. [citado el 5 julio 2021]. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/epipublic/uploads/boletin/boletin_202122.pdf
2. Oficina Internacional del Trabajo. Gestión de los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo durante la pandemia de COVID-19 [Internet]. 2020 [citado el 16 julio 2021]. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_763314.pdf
3. Maldonado A. Estrés laboral y por qué ahora la STPS norma a las empresas atenderlo. Forbes [Internet]. 2019 [Citado el 18 julio 2021]. Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/estres-laboral-y-porque-es-normativo-atenderlo/>
4. Lizama N. ¿Cómo repercutió el estrés laboral crónico en los peruanos y cómo afectará la nueva cuarentena? El Comercio [Internet]. 2020 [Citado el 20 julio 2020]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/lima/como-repercutio-el-estres-laboral-cronico-en-los-peruanos-y-como-afectara-la-nueva-cuarentena-coronavirus-pandemia-estres-laboral-trabajo-remoto-desempleo-cuarentena-covid-19-nczq-noticia/?ref=ecr>

5. Aldazabal Y. Estrés durante la pandemia en enfermeros que laboran primera línea en un hospital covid-19 en Lima. *Ágora* [Internet]. 2020 [citado el 28 julio 2021];7(2):107-13. Disponible en: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/125>
6. Carrasco O. y col. Estresores laborales y satisfacción en enfermeras peruanas durante la pandemia de COVID – 19. *Scielo*[Internet]. 2020 [Citado el 24 julio 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1468>
7. Betancourt MT. y col. Estrés laboral en el personal de enfermería del área de uci durante la pandemia de covid 19. *UNESUM* [Internet]. 2020 [Citado el 05 julio 2021]; 4 (3): 41-50. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/346825245_Estrés_laboral_e_n_el_personal_de_enfermeria_del_area_de_uci_durante_la_pandemia_de_covid_19
8. Arrogante O. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. *Metas Enferm.* [Internet]. 2016 [Citado el 15 julio 2021]; 19(10):71-76. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/estrategias-de-afrontamiento-al-estres-laboral-en-enfermeria/>
9. Monterrosa A. y col. Estrés laboral, ansiedad y miedo al Covid 19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB* [Internet]. 2020 [Citado el 5 julio 2021]; 23 (2): 195-213. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1117984/3890-estres-laboral-ansiedad-y-miedo-covid.pdf>

10. Rodríguez F. Percepción del estrés, afrontamiento y ajuste psicológico en despliegues militares, 2018. Universidad de Santiago de Compostela. [Tesis]. España. [Citado el 18 de julio 2021]. Disponible en: <https://www.usc.es/export9/sites/webinstitucional/gl/servizos/uforense/de-scargas/2018-Tesis-Fernando-Rodriguez.pdf>
11. León M. y col. Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital de Veracruz. RICS [Internet].2017 [Citado el 05 julio 2021]; 6 (12). Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/56/254>
12. Oficina Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo: Un reto colectivo [Internet]. 2016 [citado el 5 julio 2021]. 1: 2. Disponible en: <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
13. Villagaray V. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos pediátricos de un hospital nacional de Ayacucho, 2019. Universidad Peruana Unión. [Tesis]. Perú.[Citado el 16 julio 2021]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2702/Villagaray_V._Estr%C3%A9s_laboral_y_estrategias_de_afrontamiento_del_personal_de_enfermer%C3%ADa_en_la_unidad_de_cuidados_intensivos_pedi%C3%A1tricos_de_un_hospital_nacional_de_Ayacucho_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Zuñiga E. El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. Gestión en el Tercer Milenio. 2019 [Citado el 10 julio 2021]; 22 (44): 116-120. Disponible en: [El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores | Gestión en el Tercer Milenio \(unmsm.edu.pe\)](#)

15. Preciado ML. y col. Análisis psicométrico de la escala de estrés para profesionales mexicanos de enfermería. RICS [Internet]. 2016 [Citado el 26 julio 2021]; 5 (10): 12 - 29. Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/35>
16. Canales S, Pardo MC, Solís C. Afrontamiento del estrés en Enfermeras que Trabajan en el Servicio Público de Salud, en contexto COVID-19. Universidad Gabriela Mistral. [Tesis]. Santiago. [Citado el 18 de agosto 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/2023/CD%20M.E.P.SI%20%282%29%202021.pdf>
17. Flores V, Maldonado L. Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería del Hospital Básico General Plaza. Universidad del Azuay. [Tesis]. Ecuador. [Citado el 18 de agosto 2021]. Disponible en: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7496/1/13392.pdf>
18. Minsa. Guía Técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del Covid-19. 2020 [Citado el 8 julio 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5000.pdf>
19. Pérez J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Revista Salud Uninorte [Internet]. 2019 [citado el 22 agosto 2021]; 35 (1): 156-184. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81762945010>

20. Teixeira C. y col. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria. EG [Internet]. 2016 [Citado el 9 julio 2021]; (44): 290. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n44/administracion3.pdf>
21. Veloso C. y col. Estrategias de afrontamiento en adolescentes. Rev. Psicol. [Internet]. 2010 [Citado el 22 agosto 2021]; 22 (1). Disponible en. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>
22. Chong J. Saénz M. Estrategias de afrontamiento al Estrés en tiempos de pandemia del personal de emergencia de un hospital de Lima Sur, 2020. Universidad César Vallejo. [Tesis]. Perú. [Citado el 25 julio 2021]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/62691?show=full>
23. Paredes L, Hacha M. Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología, de una universidad estatal de Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. [Tesis]. Perú. [Citado el 27 de agosto 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/Spahulm%26hahume.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

24. Condori M, Feliciano V. Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por covid-19, Juliaca. Universidad Autónoma de Ica. [Tesis]. Perú. [Citado el 18 de agosto 2021]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/728/1/Maritza%20Condori%20Chambi.pdf>
25. Niño R. y col. Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. Revista de psicología y educación [Internet]. 2019 [citado 18 agosto 2021]; 14(2):157-166. Disponible en: <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/180.pdf>
26. Chipana M. Nivel de estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras de un Hospital del MINSA de Chanchamayo, 2016. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Tesis]. Perú. [Citado el 19 julio 2021]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7085/Chipana_chm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Palacios F. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los trabajadores en el centro de salud Laderas de Chillón, Puente Piedra, Lima-2017. Universidad Cesar Vallejo [Tesis]. Perú. [Citado el 09 julio 2021]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12729/Palacios_HFDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

28. Camiloaga M. Estrés y afrontamiento en enfermeras del servicio de emergencia covid-19, hospital marino molina scippa de comas, lima-2020. Universidad autónoma de Ica. [Tesis]. Lima. [Citado el 18 de agosto 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/688/1/Maria%20Estela%20Camiloaga%20Vargas.pdf>
29. Malo C. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los trabajadores asistenciales de la Unidad Ejecutora 412 Salud Virú durante tiempos Covid-19. 2020. [Tesis]. Perú. [Citado el 09 julio 2021]. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58700/Malo_CCC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Riquelme I. y col. Breves consideraciones sobre la bioética en la investigación clínica. Rev. Cubana Farm [Internet]. 2016 [Citado el 29 Jul 2021]; 50(3). Disponible en:
<http://www.revfarmacia.sld.cu/index.php/far/article/view/47>

ANEXOS



ANEXO 1
UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con

DNI N.º _____ a través del presente documento manifiesto mi voluntad de participar en la investigación titulada “Estrés laboral asociado a estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del hospital belén trujillo, 2021”. Habiendo sido informada del propósito del mismo; teniendo la confianza plena de que información brindada en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención manteniendo la confidencialidad y anonimato de los resultados.

Firma

DNI:

BACH. Karla S. Luna Victoria D.

BACH. Katia G. Marín Guerrero



ANEXO 2
UNIVERSIDAD PRIVADA ANTEOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Escala de estrés laboral”

Autor: Villagaray

INSTRUCCIONES. A continuación, se le presenta 23 ítems con declaraciones sobre situaciones que usted consideró le generaron estrés en el trabajo. Por favor lea con cuidado y marque una sola respuesta. La información que usted consigne será manejada de forma anónima y confidencial, se emplearán exclusivamente para la investigación.

Muchas gracias por su invaluable colaboración.

OPCIÓN	Absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
PUNTAJE	0	1	2	3	4

N°	ÍTEMS	Absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
		0	1	2	3	4
	Esfuerzo					
1	A menudo, debido a la cantidad de tareas que tengo trabajo a un ritmo muy apurado					
2	Me interrumpen y molestan con frecuencia en mi trabajo					
3	En mi trabajo tengo mucha responsabilidad					
4	A menudo, me veo obligado a trabajar más tiempo del estipulado					
5	Mi trabajo requiere esfuerzo físico					
6	En los últimos tiempos, tengo cada vez más trabajo					
	Recompensa					
7	Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco					

8	Mis compañeros de trabajo me dan el reconocimiento que merezco					
9	En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario					
10	En mi trabajo me tratan injustamente					
11	Las oportunidades de promoción en mi trabajo son escasas					
12	Estoy padeciendo o esperando un empeoramiento de mis condiciones de trabajo (horario, carga laboral, salario, etc.).					
13	Mi puesto de trabajo está en peligro					
14	Teniendo en cuenta mi formación considero adecuado el cargo que desempeño					
15	Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado					
16	Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, mis oportunidades de ascender me parecen adecuadas					
17	Si pienso en todos los esfuerzos que he realizado, mi sueldo me parece adecuado.					
	Implicación					
18	Siempre me falta tiempo para terminar el trabajo					
19	Muchos días me despierto con los problemas del trabajo en la cabeza					
20	Al llegar a casa me olvido fácilmente del trabajo					
21	Las personas más cercanas dicen que me sacrifico demasiado por mi trabajo					
22	No puedo olvidarme del trabajo, incluso por la noche estoy pensando en él					
23	Cuando aplazo algo que necesariamente tenía que hacer hoy, no puedo dormir por la noche					



ANEXO 3
UNIVERSIDAD PRIVADA ANTEÑOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Inventario de afrontamiento al estrés - Brief
“COPE 28”

Autor (es): Condori M., Feliciano V.

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que las personas utilizan para enfrentarse a los problemas o situaciones de la vida que causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Marque con un aspa (X) en los recuadros de la derecha de cada ítem según refleje mejor su propia forma de actuar, teniendo en cuenta las opciones de respuestas.

Muchas gracias por su invaluable colaboración.

OPCIÓN	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
PUNTAJE	0	1	2	3

N°	ÍTEMS	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer				

2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido				
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente				
5	Me digo a mí mismo "esto no es real"				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer				
7	Hago bromas sobre ello				
8	Me critico a mí mismo.				
9	Consigo apoyo emocional de otros				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore				
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables				
13	Me niego a creer que haya sucedido.				
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien				
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo				
19	Me río de la situación				
20	Rezo o medito				
21	Aprendo a vivir con ello				
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión				
23	Expreso mis sentimientos negativos.				
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema				

26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido				
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen				

ANEXO N° 4
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADOR	CATEGORÍAS	ÍNDICE	INSTRUMENTO
ESTRÉS LABORAL	Independiente	se operacionalizan en tres dimensiones, ocho indicadores y veintitrés ítems	Ordinal	Recompensa Esfuerzo Implicación	<ul style="list-style-type: none"> • Leve • Moderado • Intenso 	De 23 a 46 puntos De 47 a 69 puntos De 70 a 92 puntos	Cuestionario
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Dependiente	Las estrategias de afrontamiento al estrés se operacionalizan en tres dimensiones, catorce indicadores y veintiocho ítems	Nominal	Niveles de estrategias al estrés centrados en el problema	<ul style="list-style-type: none"> • Muy pocas veces se emplea esta forma • Depende de las circunstancias • Forma frecuente de enfrentar el estrés. 	De 0 a 4 puntos De 5 a 8 puntos De 9 a 12 puntos	Cuestionario

				<p>Niveles de estrategias al estrés centrado en la emoción</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muy pocas veces se emplea esta forma. • Depende de las circunstancias. • Forma frecuente de enfrentar el estrés. 	<p>De 0a 10 puntos</p> <p>De 11 a 20 puntos</p> <p>De 21 a 30</p>	
				<p>Niveles de estrategias al estrés centrado en la evitación del Problema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muy pocas veces se emplea esta forma. • Depende de las circunstancias. • Forma frecuente de enfrentar el estrés. 	<p>De 0 a 14 puntos</p> <p>De 15 a 28 puntos</p> <p>De 29 a 42 puntos</p>	