

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILO DE VIDA Y SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESIONALES DE  
ENFERMERÍA SERVICIO DE MEDICINA DEL HOSPITAL MARIA  
AUXILIADORA DICIEMBRE 2016**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER  
AVILA GAMBINI SILVIA JOHANA**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**LIMA - PERÚ**

**2018**

**ASESORA DE TESIS: LIC.MARISOL ANGULO RAMOS.**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A DIOS**

por su amor infinito por darme la fortaleza, sabiduría y perseverancia que necesitaba para sobrellevar cada obstáculo presentado para llevar a cabo el trabajo de investigación.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por brindarme amplio conocimiento durante mi formación profesional, por hacer de mí una gran persona.

### **Al Hospital de Apoyo María Auxiliadora**

Por permitirme y facilitar el poder realizar mi trabajo de tesis en dicho nosocomio, donde obtuve experiencias inolvidables.

### **A mi asesora**

Por su apoyo constante, por brindarme sus conocimientos, experiencia, tiempo y apoyo para poder culminar mi trabajo de tesis.

## **DEDICATORIA**

A mis Padres por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, valores, y la motivación. A mi esposo por estar conmigo en aquellos momentos en que el estudio y el trabajo ocuparon mi tiempo y esfuerzo.

## RESUMEN

Los Estilos de vida son aquellos hábitos y costumbres que realiza un ser humano y están enfocados a determinar su desarrollo y bienestar. El Síndrome de Burnout es un problema que surge como respuesta al estrés laboral crónico que se manifiesta en el profesional de enfermería principalmente cuando faltan las estrategias de afrontamiento. El **Objetivo** del estudio fue identificar el estilo de vida y el síndrome de Burnout en los Profesionales de enfermería del servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora. **Material y Método.** El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal, en una muestra que estuvo conformada por 50 profesionales de enfermería del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora. Se uso el instrumento para medir el Síndrome de Burnout el test de Maslach el cual se encuentra validado internacionalmente y para el estilo de vida un cuestionario estructurado con 22 preguntas que fue sometido a la validación y confiabilidad obteniendo una confiabilidad de 0.76. **Resultados.** Del 100% profesional de enfermería; el 66% presentan estilos de vida no saludable, según dimensiones; recreación 64%, actividad física 62%, descanso 62%, presentan. Asimismo, presentan en su mayoría nivel alto de Síndrome de Burnout en su dimensión realización personal con el 88%. y el 46%, nivel alto de despersonalización. **Conclusiones** Los estilos de vida en su mayoría son no saludables y su nivel es alto de síndrome de burnout por lo tanto se acepta la hipótesis planteada

**PALABRAS CLAVE:** Estilo de vida, Síndrome de Burnout, profesional de Enfermería.

## ABSTRACT

**Introduction:** The Lifestyles are the factors that unite with the exercise of an effect opposite to Burnout syndrome besides having the habits and the customs that are realized in the human being are focused to determine its development and a well-being without attack against its own biological and psychological balance in relation to their emotional, social and work environment. Burnout syndrome or burning for work is a problem that arises as a response to chronic work stress that manifests itself in the nursing professional, especially when the coping strategies are lacking. **Objective:** of this study was to determine the relationship between lifestyle and Burnout syndrome in the nursing professionals of the Hospital María Auxiliadora . **Methodology:** The study was of quantitative approach, descriptive, correlational and cross-sectional design, the sample was formed by 50 nursing professionals of the medical service of the Hospital María Auxiliadora. The technique of the survey and the instrument of the questionnaire. To measure Burnout syndrome the Maslach test was applied, which is internationally validated and the lifestyle is a structured questionnaire with 22 questions that was subjected to validation and reliability, obtaining a reliability of 0.76. **Results.** Of the 100% (50) nursing professionals of the medical service; 66% presented unhealthy lifestyles, according to dimensions; recreation 64%, physical activity 62%, rest 62%, unhealthy lifestyles. Also, they present mostly high level of Burnout Syndrome at a low level in personal fulfillment 88%. And 46%, high level of depersonalization 44% y. **Conclusion** Lifestyles are the behaviors that are associated with what an opponent exerts an opposite effect against the syndrome of Burnout besides having that the habits and customs that realize an individual are focused to achieve its development and well-being without suffering for its own biological balance and the relationship with their natural, social and work environment.

**KEY WORDS:** Lifestyle, Burnout Syndrome, Nursing professional.

## INTRODUCCION

El ser humano dentro de su vida adopta comportamientos que refleja cómo es su vida cotidiana en relación a su salud, como, a la hora de alimentarse, tomar descanso, hacer ejercicios etc. Esta interacción social que se suele producir entre el profesional de enfermería y su entorno, estos tienen como resultados a veces no beneficiosos pudiendo llegar a ser causantes de importantes trastornos en la actividad laboral no solo afectando de forma individual, sino también en términos organización y social.

Dentro de estas actividades cotidianas los estilos de vida son determinantes importantes para conocer la salud de los profesionales de enfermería, existiendo evidencia que debido al desempeño laboral no gozamos ni adoptamos comportamientos adecuados en protección de nuestra salud. Otro indicador de problema en la actualidad también es el síndrome de burnout en la actualidad es llamado como un proceso resultado producto de estrés crónico laboral al que está sometido el profesional de enfermería, y una de las principales fuentes potenciales de problemas a nivel fisiológico, cognitivo, emocional, y conductual.

Debido a los problemas mencionados el siguiente estudio trata de identificar los estilos de vida y el síndrome de burnout en profesionales de enfermería. Para el mejor entendimiento y desarrollo del estudio.

El estudio se encuentra organizado por V capítulos que constan en el que el **CAPITULO I** comprende el problema, este estudio desarrolla evidencia la magnitud del problema en la sociedad en **CAPITULO II**: comprende al marco teórico, en desarrollo de las variables presentadas motivo del estudio en **CAPITULO III**: basado materiales y métodos que se utilizaron para llevar acabo para dicho estudio y poder tener datos más exactos. En el **CAPITULO IV**: presenta Resultados y Discusión **CAPITULO V**: Comprende. Conclusiones y Recomendación. Finalmente, referencias bibliográficas, bibliografías y anexos.

## ÍNDICE

	Pág.
<b>CARATULA</b>	
<b>ASESORA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>INTRODUCCIÓN</b>	vii
<b>ÍNDICE</b>	viii
<b>LISTA DE TABLAS</b>	x
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	xi
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	xii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	15
I.c. Objetivos	16
I.c.1. Objetivo General	16
I.c.2. Objetivo Específico	16
I.d. Justificación	17
I.e. Propósito	17
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
II.a. Antecedentes Bibliográficos	19
II.b. Base Teórica	25
II.c. Hipótesis	37
II.d. Variables	38
II.e. Definición Operacional de Términos	38
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III.a. Tipo de estudio	39
III.b. Área de estudio	39
III.c. Población y muestra	40
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	41

III.e. Diseño de recolección de datos	42
III.f. Procesamiento y análisis de datos	42
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	
IV.a. Resultados	43
IV.b. Discusión	48
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
V.a. Conclusiones	55
V.b. Recomendaciones	56
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	60
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	65
<b>ANEXOS</b>	67

## LISTA DE TABLAS

	Pág.
<b>TABLA 1</b> DATOS GENERALES DE LAS ENFERMERAS DEL SERVICIO DE MEDICINA HOSPITAL MARÍA AUXILIADORA DICIEMBRE 2016	42

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b> ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA HOSPITAL MARÍA AUXILIADORA DICIEMBRE 2016.	46
<b>GRÁFICO 2</b> ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA HOSPITAL MARÍA AUXILIADORA DICIEMBRE 2016.	47
<b>GRÁFICO 3</b> SÍNDROME DE BURNOUT DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA HOSPITAL MARÍA AUXILIADORA DICIEMBRE 2016.	48
<b>GRÁFICO 4</b> SÍNDROME DE BURNOUT SEGÚN DIMENSIONES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA HOSPITAL MARÍA AUXILIADORA DICIEMBRE 2016.	49

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Operacionalización de Variables	67
<b>ANEXO 2</b> Instrumento	70
<b>ANEXO 3</b> Validez de Instrumento	74
<b>ANEXO 4</b> Confiabilidad de Instrumento	75
<b>ANEXO 5</b> Consentimiento Informado	76

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **I.a PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

El estilo de vida en el personal de salud es atribuido al reflejo de su comportamiento en relación a sus hábitos y costumbres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe que el 40% no practica estilos de vida saludables como son: ejercicio, alimentación balanceada, sueño y descanso adecuados, recreación. Indicadores predictivos de riesgo que influye en la salud del profesional de enfermería en la cual puede verse afectada su práctica diaria con respecto a la atención de la salud. <sup>1</sup>

La profesión de enfermería es considerada una de las profesiones que no adopta estilos de vida saludables en más de 50% debido a que su jornada laboral hace que no tengan espacios de recreación, actividad física llevándolos al sedentarismo.<sup>2</sup>

Asimismo, la OMS manifestaron que enfermería es la cuarta profesión más estresante debido a las múltiples responsabilidades que desempeña el profesional y que más del 20% de este grupo de profesional tienen un trastorno mental u orgánico menor (síndrome de burnout, estrés post traumático) debido a su vínculo directo con el sufrimiento de los usuarios.<sup>3</sup>

Debido a la magnitud del problema en la salud en el personal de enfermería, diversas instituciones internacionales como OPS han realizado estudios sobre la condición de salud actual que se encuentra el personal de salud, encontrándose que más del 10% se encuentran bajo estrés, tensión, tristes y deprimidos, así mismo que adoptan estilos de vida no favorables y que esto ha favorecido al incremento de estrés laboral y algunos llevando a síndrome de burnout, otra asociación está también a que no cuentan con influencias

positivas en relación a su productividad, motivación, satisfacción en el trabajo, que hace que disminuya su calidad de vida e general. Enfermería es una profesión especialmente vocacional de ayuda y cuidados posee altos niveles de responsabilidad, relaciones interpersonales y exigencias sociales, que lo hacen más propenso al Síndrome de Burnout.<sup>4</sup>

En el Perú las enfermedades no transmisibles son causas de morbilidad en los profesionales de la salud y; los que generan altos costos para su control y tratamiento por parte de la familia, la comunidad y el estado. Por ello la dirección general de promoción de la salud, promulgo la directiva sanitaria “promoción de la actividad física el profesional de los establecimientos de salud”, para promover la práctica de estilos de vida saludables en actividad física (MINSA 2010) cerca de cinco años después de su promulgación, se desconocen los estilos de vida en los profesionales de salud a nivel nacional.<sup>5</sup>

Otro aspecto importante a considerarse es el problema del agotamiento laboral, llamado así el síndrome del quemado o síndrome de Burnout una problemática evidente en el personal de salud. Para la OMS en el año 2014 menciona que desde una perspectiva psicosocial el síndrome de Burnout es un problema que surge como respuesta al estrés laboral crónico y que se manifiesta en el profesional de enfermería principalmente cuando faltan las estrategias de afrontamiento.<sup>6</sup>

De acuerdo a las variables que se asocian al estudio como los estilos de vida del usuario como un determinante que puede contribuir al síndrome Burnout debido a que la calidad de la salud de un trabajador son factores asociados que puedan favorecer o producir un efecto contrario frente al síndrome de Burnout. Esta idea es comparada en los estudios.

El Hospital María Auxiliadora es un establecimiento que ofrece una atención durante las 24 horas y su demanda de pacientes es alta., convirtiéndose en un área de trabajo estresante y agotador debido a largas jornadas laborales y poco personal para gran demanda de atenciones, a esto se suma la complejidad de la estructura física, los procedimientos y cuidados requeridos por el paciente que pueden influir negativamente en su salud. Los profesionales que laboran en el servicio de medicina están mayormente expuestas a una sobrecarga de trabajo, agotamiento, estrés que puede llevarlos a padecer de síndrome de burnout, sin embargo, no existe evidencia estadística que demuestre este hecho por lo tanto es de su importancia evidenciar esta observación para brindar estrategias de solución ante evidente problema.

De acuerdo con lo expuesto, surge la siguiente interrogante.

### **I.b FORMULACION DEL PROBLEMA:**

¿Cuál es el Estilo de Vida y el Síndrome de Burnout del Profesional de Enfermería del Servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora diciembre 2016?

### **I.c OBJETIVOS:**

#### **I.c.1 Objetivo General:**

Determinar el Estilo de Vida y el Síndrome de Burnout del Profesional de Enfermería en el Servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora diciembre 2016

### **I.c.2 Objetivos Específicos:**

- Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería del servicio de medicina según:
  - ✓ Actividad física
  - ✓ Recreación
  - ✓ Descanso
  
- Medir el nivel de síndrome de burnout del profesional de enfermería del servicio de medicina según:
  - ✓ Agotamiento emocional
  - ✓ Despersonalización
  - ✓ Realización personal

### **I.d JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

El Síndrome de Burnout y los estilos de vida inadecuados constituye uno de los problemas más comunes en el ámbito laboral, ante ello surge la necesidad de realizar la investigación para proporcionar información actualizada para que se elaboren estrategias orientadas a fortalecer el uso de los mecanismos de afrontamiento, control de estrés y el adecuado manejo de los estilos de vida que permitan a los profesionales de enfermería afrontar las situaciones que diariamente se enfrentan durante su vida profesional y lograr el autocontrol contribuyendo a mejorar la calidad de vida, y calidad del cuidado para poder brindar al paciente hospitalizado.

El estudio se justifica debido al beneficio que proporcionara al profesional de enfermería desde el punto de vista social, este estudio beneficiara a los

profesionales para que las autoridades tomen conciencia de reconocer que la recreación, los espacios para hacer ejercicios y el descanso pueden evitar la sobrecarga laboral en el trabajador y así evitar este problema común en enfermería y otras profesionales de la salud.

Por último, el estudio se justifica ser realizado por el beneficio al usuario al proporcionar evidencia, y como consecuencia crear estrategias de corrección del problema, así mismo proporcionar a la sociedad profesionales con una capacidad de empatía, menos despersonalización.

### **I.e PROPOSITO**

Los resultados de estudio están dirigidos a proporcionar información actualizada de los estilos de vida y el síndrome burnout a las autoridades, Jefe de Hospital del Hospital María Auxiliadora y a la Jefa de Enfermeras del departamento de Medicina y a otros profesionales de la salud que laboran en este servicio , con la el objetivo que los datos que se encuentren en el estudio se adopte la corrección de la problemática o evidencien los resultados encontrados con el objetivo principal de ayudar al manejo de su estrés o síndrome de burnout.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

## II.a ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

### Antecedentes internacionales

Sánchez, A. En el año 2014 realizó un estudio del **SINDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA EN UVI EN MADRID**. El objetivo fue determinar el grado de burnout en el equipo de enfermería del hospital Ramón y Cajal. **Material y Método:** Estudio descriptivo exploratorio y transversal. Cuya muestra en estudio estuvo conformada de 68 enfermeras y auxiliares que trabajan en la UVI, obtuvieron la información mediante un cuestionario de Maslach Burnout Inventory y que incluye tres dimensiones: cansancio emocional, despersonalización y baja realización. **Resultados:** La población estudiada en un 46,6% tiene más predisposición a padecerlo con un nivel alto, asimismo la mayoría de la población presenta el 30% nivel medio y 19% nivel bajo que una tendencia a padecerlo **Conclusiones:** La edad en la que todo profesional de enfermería padece de síndrome de burnout usualmente es de 35 a 44 años, con un contrato estable, tiempo laboral superior a 16 años de antigüedad y de 1 a 5 años en el puesto laboral. <sup>7</sup>

Seguel, S. En el 2014 realizó un estudio titulado **RELACIÓN ENTRE LA FATIGA LABORAL Y EL SÍNDROME DE BURNOUT EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DE CENTROS HOSPITALARIOS EN CHILE** el objetivo fue identificar la relación que existe entre la fatiga laboral y el síndrome de burnout en el personal de enfermería. **Material y Método:** Estudio transversal, explicativo cuya muestra en estudio estuvo conformada por 101 enfermeras, 235 técnicos paramédicos. Para la obtención de los datos se utilizó un cuestionario contenía preguntas sociodemográficas y laborales incluyendo la escala influencia trabajo familiar y las escalas de fatiga “check list individual strength y Malash Burnout Inventory general survey” **Resultados :** La fatiga y el síndrome de burnout presentaron una correlación alta, específicamente con la dimensión desgaste emocional con un puntaje ( $Rho= 0.680, p0.000$ ) lo que demuestra que existe influencia de esta en el síndrome , de tal manera que

cuando esta aumenta en burnout también lo hace. **Conclusiones:** Es necesario poner a la presencia de la fatiga en el personal de enfermería, pues puede ser indicio del desarrollo del síndrome de burnout y evaluar cada servicio del centro asistencial de acuerdo con sus características.<sup>8</sup>

Anguita C , Rodríguez V . En el 2013 realizaron un estudio denominado **VALORACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EXPUESTO A TURNICIDAD EN EL CENTRO HOSPITALARIO DE JAÉN ESPAÑA. Material y Método:** Investigación de tipo observacional, descriptivo y transversal. El estudio conto con la participación de 25 profesionales de enfermería que tienen horarios de turnicidad en el Centro Hospitalario de Jaén. Se utilizó un cuestionario para evaluar; actividad física, hábitos dietéticos, consumo de sustancias nocivas (alcohol y tabaco) y, la medición del IMC de estos trabajadores. **Resultados:** Los resultados en cuanto consumo de sustancias nocivas; un 12,5 % poblacional no fuma y más de la mitad de los participantes tienen un IMC dentro de la normalidad. Un 80% poblacional consume fritos a la semana, con alta ingesta calórica, las mujeres tienden a tener menos actividad física que los varones en un 45% **Conclusiones:** La turnicidad en los trabajadores hospitalarios influye negativamente en los hábitos alimenticios y en la realización de ejercicio físico.<sup>9</sup>

Tamayo, C.; Jimmy, L.; Chambi, I. En el 2014 realizaron un estudio **RELACION ENTRE ESTRÉS Y HABITO DE FUMAR EN PERSONAL DE SALUD LA PAZ, BOLIVIA.** El objetivo principal fue describir las características del consumo de tabaco del personal de salud relacionado al estrés percibido, por las variables de edad, sexo. **Material y Método:** El estudio es de corte transversal y descriptivo. Participaron con una muestra de 1216 de profesionales en salud en ejercicio. **Resultados:** Los profesionales de salud las enfermeras están sujetas a más estrés que el personal Médico con un

48,8% y la prevalencia de hábito de fumar en el personal de salud es de 26,9% siendo la mayor prevalencia en el sexo masculino con 30, 87 y las personas en situación de estrés tiene 1,4 veces más probabilidad de tener hábito de fumar que los que no se encuentran en estrés. **Conclusiones:** Se establece que existe una alta prevalencia de consumo de tabaco en el personal de salud, vinculado al estrés es evidente la diferencia de condiciones de tabaquismo y estrés valorados por razón de género y ocupación.<sup>10</sup>

### **Antecedentes Nacionales**

Sabogal, K.; Herrera, S.; Farfán, D. En el 2015 realizaron un trabajo de investigación con la finalidad de determinar la relación entre los **ESTILOS DE VIDA Y SINDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORES DE LA SALUD DE UNA CLINICA PRIVADA EN LIMA- PERU. Material y método:** Estudio descriptivo y de corte trasversal con una muestra de 72 trabajadores . Los instrumentos usados para la recolección de datos. Escala estilo de vida y Maslach burnout Inventory -HS para medir el síndrome de Burnout. **Resultados:** No existe ninguna relación significativa entre los estilos de vida y síndrome de burnout ( $\chi^2=2,743;p>0,05$ ), y en la dimensión de al agotamiento emocional se encontró que no existe relación significativa con los estilos de vida ( $r=-104;p>0,05$ )de igual manera con la dimensión despersonalización no se encontró relación significativa( $r=,115;p>,05$ ) **Conclusiones :** , se encontró que hay una relación de gran importancia entre los estilos de vida y la dimensión realización personal ( $r=,223,p< ,0.5$ ).<sup>11</sup>

Vásquez, J.; Maruy, A. En el año 2014 realizo un estudio con el objetivo de determinar **FRECUENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT Y NIVELES DE SUS DIMENSIONES EN EL PERSONAL DE SALUD DEL SERVICIO DE EMERGENCIA DE PEDIATRÍA DEL HOSPITAL NACIONAL CAYETANO**

**HEREDIA LIMA -PERU. *Material y método:*** Estudio de tipo descriptivo, transversal el número del personal de salud que conformo la población es de 53 trabajadores del servicio de emergencia siendo estos trabajadores entre médicos 25, enfermeras 16 y técnicos de enfermería 12. El cuestionario que se ejecutó fue el de Maslach burnout Inventory -HS ***Resultados:*** Los resultados fueron la frecuencia SBO fue de 2,75 y el 11% 96 de los participantes presento un nivel alto de despersonalización, y el 14,81% presentó un bajo nivel de realización personal. ***Conclusiones:*** se concluye que las ausencias de trabajo que tuvieron relación estadísticamente con las dimensiones de síndrome de burnout. <sup>12</sup>

Ortega, J. En el año 2013 realizo un trabajo de investigación cuyo objetivo fue determinar **LAS PRACTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL CARLOS LANFRANCO LA HOZ DE PUENTE PIEDRA – PERU** ***Material y Método:*** El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 31 profesionales de enfermería. El instrumento fue elaborado por el autor para fines del estudio. ***Resultados:*** El 100 % que equivale a (31) profesionales de enfermería, 52 % (16) mantienen inadecuados estilos de vida y 48 % (15) mantienen adecuados estilos de vida. En la dimensión biológica 52 % (16) inadecuados estilos de vida y 48 % (15) son adecuados estilos de vida y en la dimensión social 67 % (21) adecuados estilos de vida y 33 % (10) son inadecuados estilos de vida ***Conclusiones :*** respecto a la dimensión biológica según indicadores e ítems el mayor porcentaje tiene estilos de vida no saludables referido a la alimentación; no consume pescado 2 o 3 veces por semana, no consume cantidad adecuada de frutas y verduras; ni consume de 6 a 8 veces de agua al día referido a la actividad física; no realiza la actividad física 3 o más veces por semana asimismo, el tiempo que invierte en la actividad física no es de 30 a 60 minutos y en cuanto al descanso; no toman

un descanso de seis horas al salir de su guardia nocturna. Asimismo, presentan un amplio nivel de conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades.<sup>13</sup>

Jiménez, M. En el año 2016, realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar **LOS ESTILOS DE VIDA Y SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD DE CENTRO QUIRÚRGICO DEL HOSPITAL PROVINCIAL DOCENTE BELEN DE LAMBAYEQUE. *Material y método:*** El estudio es de tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal y de tipo no experimental porque se centra en observar las variables tal y como se encuentran. Cuya muestra estuvo conformada por 28 trabajadores, para la recolección de datos la técnica fue la observación y el cuestionario sobre estilos de vida y síndrome de burnout aplicado previo consentimiento informado. **Resultados:** profesionales de la salud de centro quirúrgico del hospital provincial docente belén de Lambayeque presenta estilos de vida no saludables en un 78,6% en sus dimensiones de. dimensiones de actividad física 61% (31); recreación 64% (32); descanso 62% (31) Asimismo solo el 7,1% presenta síndrome de burnout, según dimensiones: nivel alto de agotamiento emocional 14,3% nivel alto de despersonalización 7,1% y nivel bajo de realización personal 21,4% **Conclusión:** De los 28 encuestados del personal de salud; el 42,9% sus edades fluctúan entre 50 años a más, predomina el sexo femenino en un 53,6%, en cuanto al estado civil el 53,6% son casados (o) y el 82,1% con presencia de hijos, de los cuales el 32,1% de la labor que desempeñan, son médicos, en cuanto a situación laboral el 64,3% son nombrados con un ingreso mensual de más de 1000 soles en un 96,4% en cuanto a tiempo de servicio el 35,7% coincide con los que tienen de 1 a 5 años y más de 15 años, el 71,4% en situación económica regular no afectando su rendimiento laboral en un 92,9%. Se obtuvo como resultado el nivel de significancia ( $>0.05$ ) lo que demuestra que existe un nivel de independencia entre los variables estilos de

vida y síndrome de burnout en el personal de salud de centro quirúrgico del hospital provincial docente Belén de Lambayeque.<sup>14</sup>

**Esta investigación fue empleada como un marco referencial para fortalecer el estudio que se ha realizado mediante la presente investigación. De acuerdo a los estudios nacionales e internacionales encontrados en relación a los estilos de vida y síndrome de burnout en los profesionales de enfermería las investigaciones encontradas abordan lo siguiente: Los profesionales de enfermería están expuestos a desencadenar síndrome de burnout debido a sobrecarga laboral, desgaste ocupacional, estrés. Asimismo, puede aún complicarse con otras enfermedades que por tener estilos de vida inadecuados sabiendo que son hábitos de comportamiento que adopta toda persona ponen en riesgo su propia salud.**

## **II.b BASE TEORICA**

### **ESTILOS DE VIDA**

### **Conceptualización estilos de vida**

La organización mundial de la salud menciona que “Los estilos de vida es la manera de vida que se basa en el comportamiento identificable de una persona” y que pueden ejercer un efecto profundo en la salud y que la acción debe ir enfocada no solamente a la persona sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento adecuados. Asimismo, es de suma importancia reconocer que no existe un estilo de vida “optimo” al que pueden atribuirse todas las personas, debido a las diversas culturas, ingresos, estructura familiar, la edad, la capacidad física, y laboral, Por ello la habilidad de crear ambientes favorables para la salud, se enfoca en gran magnitud en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida.<sup>15</sup>

### **Otras definiciones de los estilos de vida:**

El psicólogo **Mendoza** menciona que lo que textualmente define “Los estilos de vida de una persona están determinados por factores individuales como la personalidad, intereses y la educación” que interactúan entre si y conjuntamente moldean los estilos de vida.<sup>16</sup>

El psicólogo Cáceres J conceptualiza que el “conjunto de pautas y hábitos define básicamente a los estilos de vida” mediante formas de comportamientos cotidianos de todo individuo. Mientras que para<sup>17</sup>

El medico **Roth** menciona que los estilos de vida son condiciones más o menos constantes y que puedan constituirse el estilo de vida y que dependerán del origen de la persona que permiten mostrar sus componentes como la recreación y descanso como indicadores fundamentales para que incluye un estilo de vida.<sup>18</sup>

El Doctor **Iglesias** manifiesta que los estilos de vida es el “conjunto de patrones de comportamientos cotidianos que un individuo pone en práctica de manera constante y mantenida en su vida cotidiana” de manera responsablemente y previenen desajustes biopsicosociales- espirituales y mantienen el bienestar para generar la calidad de vida, satisfacción general y desarrollo de la persona y que puede ser oportuno para el mantener la salud que muchas veces se coloca en situación de riesgo para la cualquier patología.<sup>19</sup>

## **DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

La Dimensiones según la Organización Mundial de la Salud menciona que existen tres dimensiones básicas en el que estructura los estilos de vida.

- **Actividad Física:**

Movimiento corporal o ejercicio y que es producido por los músculos esqueléticos que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento componentes a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza, y que incluye indicadores tales como<sup>20</sup>

- ✓ **Deportes:** Es una práctica de un ejercicio físico de manera regulado y competitivo esto se puede dar de manera recreativa, profesional o como una forma adecuada de obtener una buena salud.<sup>21</sup>
- ✓ **Aeróbicos:** son ejercicios que se practican a nivel moderado o de mayor intensidad, es un tipo de actividad física que es capaz de

estimular la actividad cardiovascular y respiratoria logrando en ser humano una adecuada salud al nivel físico y emocional.<sup>22</sup>

✓ **Ejercicios:** es un conjunto de movimientos corporales de manera planificada, estructurada y repetitiva con el fin de mejorar la condición física.<sup>23</sup>

• **Recreación:** Son todas aquellas actividades que cumplen para desarrollar actividades de ocio tales como:

✓ **Actividades sociales:** el objetivo de esta actividad social es de considerar potencial y la capacidad de las necesidades del ser humano y de su entorno siendo esta una agrupación, cooperación, de responsabilidad grupal, y de compromiso institucional.<sup>24</sup>

✓ **Actividades culturales:** son básicas para la Utilización que, encarnan o transmiten expresiones culturales, Las actividades culturales pueden constituir una finalidad de por sí. o contribuir de bienes y servicios culturales. <sup>25</sup>

✓ **Manejo del tiempo libre:** es el Tiempo que la toda persona tiene para realizar actividades y/o funciones que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. <sup>26</sup>

• **Descansos:** Es la actividad de reposo, la quietud o la pausa que hace en medio de trabajo o de otra actividad <sup>27</sup>

✓ **Horario de sueño:** .es uno de los ritmos elementales del cuerpo humano ya que necesitan entre 6 y 8 horas como mínimo todos los días para recuperarse y poder sentir bien las próximas 24 horas.<sup>28</sup>

## COMPORTAMIENTO Y EVALUACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA

Según Enrique, B. hace mención que el comportamiento saludable debe definirse como la adquisición de una adecuada salud y esto se adquiere y se aprende y esto se basa a través de un proceso que implica la identificación, atención, adquisición, practica, mantenimiento, y desarrollo.<sup>29</sup>

Esta interacción puede ser positiva o negativa, dependiendo principalmente de las decisiones personales que afectan el bienestar. Los estilos de vida son patrones de comportamiento, valores y forma de vida que caracteriza a un individuo, grupo o a las clases sociales, más específicamente a los factores de estilos de vida representan las practicas diarias, hábitos y actividades que afectan la salud del ser humano. Los estilos de vida se miden a través dos formas de comportamiento: <sup>30</sup>

### ❖ **Estilos de vida no saludable**

Se define como los compartimientos, hábitos, costumbres y/ o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida; deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social, que según la organización mundial de la salud (OMS) considera que los estilos de vida no saludable son una de las diez principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo. Tomando en consideración estos indicadores que incluyen para determinar el estilo de vida no saludable<sup>31</sup>

- Nutrición y alimentación inadecuada, lo cual conlleva a un deterioro fisiológico y psicológico.
- Alteraciones del sueño el no descansar las horas de vida predispone a las personas a alteraciones nerviosas.
- Falta de actividad física y/o ejercicio lo cual ocasiona a una enfermedad crónica de largo plazo, consumo de alcohol. Fumar y otras sustancias que dañan la salud

#### ❖ **Estilos de vida saludables**

Se define como los compartimientos, hábitos, costumbres y/ o conductas que adoptan las personas en bien de su salud y favoreciendo su calidad de vida y/o estilo de vida; en su aspecto biológico, psicológico y social. Tomando en consideración estos indicadores que incluyen para determinar el estilo de vida saludable <sup>32</sup>

- Nutrición y alimentación adecuada, lo cual conlleva a un cuidado fisiológico y psicológico.
- Patrones de sueño adecuados y descanso
- Realización de una actividad física y/o ejercicio lo cual ocasiona un buen funcionamiento del organismo, así mismo evitando el sobrepeso y obesidad.

### **MEDIDAS DE PROMOCION DE LA SALUD DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Todo profesional de enfermería tiene como parte de sus funciones concientizar en la promoción y prevención de la salud de todo individuo, el cual influye de manera directa en la educación del bienestar esto enseña a las personas a cuidar de sí mismas de manera saludable el cual incluye temas como el

conocimiento físico, el control y la importancia en la ingesta de la alimentación, y la autorresponsabilidad. Se ha definido el bienestar como el proceso dinámico de esfuerzo para conseguir una salud óptima y saludable.

La importancia de mantener una salud óptima puede estar influenciada por prácticas individuales, como malos hábitos de alimentación poco ejercicio, también puede estar afectado con los factores físicos como un mal ambiente y un entorno inseguro. Los aspectos hereditarios y psicológicos como factores emocionales, intelectuales, sociales, de desarrollo y espirituales pueden influir en el estado de la salud.<sup>33</sup>

- ✓ Promover el desarrollo de actividades de capacitación a los profesionales de enfermería en estilos de vida adecuados enfocados en la alimentación y nutrición saludable, según etapas de vida.
- ✓ Difundir mensajes educativos sobre la importancia de la alimentación balanceada y nutrición, sobre todo evitar la desnutrición.
- ✓ Participar en la vigilancia de la higiene y la participación de los alimentos de los programas sociales.

## **FUNDAMENTACION TEORICA DE ENFERMERIA**

### **Teoría: Dorotea Orem**

La teoría de Enfermería que sustenta el estudio estilos de vida y síndrome de burnout es Dorotea Orem quien define en su teoría el autocuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia, es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, para regular los

factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar, se sabe que la forma de conductas identifica directamente a los estilos de vida como los patrones de comportamiento, que pueden ejercer un efecto favorable o desfavorable muy profundo en la salud de la persona. <sup>34</sup>

Orem define el objetivo de la enfermería como: Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad. Además, afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda: Actuar compensando déficit, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para desarrollo.<sup>35</sup>

Por lo tanto, se concluye que en la teoría de Dorotea Orem busca fomentar y promover el autocuidado para preservar una óptima salud y prevenir la enfermedad, es por ello que se imparte la fundamentación de esta teoría y que ayudara a que el profesional de enfermería que no pueda presentar el riesgo de tener o desencadenar síndrome de burnout sabiendo que todo profesional de enfermería debe manejar e incorporar en su vida diaria formas adecuadas de vida saludables., Para poder brindar un cuidado integral al paciente siendo este nuestra razón de ser.

## **SÍNDROME DE BURNOUT**

### **Definición del Síndrome de Burnout**

Al mencionar este síndrome también se utilizan otros conceptos como el quemarse en el trabajo, de desgaste profesional o síndrome del trabajador consumido.<sup>36</sup>

OMS hace mención que el “síndrome de burnout es una forma de respuesta que puede tener la persona ante sobrecarga, exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades” y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.<sup>37</sup>

### **Otras Definiciones de Autores del Síndrome de Burnout**

El Psicólogo Fredenberger definió el síndrome de Burnout “Un conjunto de síntomas médico-biológicos y psicosociales inespecíficos, que se desarrollan en la actividad laboral, como resultado de una demanda excesiva de energía atribuida a la desproporción entre los esfuerzos realizados y los resultados obtenidos, que no compensa las expectativas del profesional”.<sup>38</sup>

Fredenberger identifica a la persona con síndrome de Burnout rígida, obstinada e inflexible, no se puede razonar con el bloquea el progreso y el cambio constructivo, porque eso significa otra adaptación y su agotamiento le impide experimentar más cambios. Estas personas aparecen deprimidas y todos estos cambios son percibidos por sus familiares.<sup>39</sup>

Según la Psicóloga, investigadora **Cristina Maslach** define el síndrome de Burnout como el “Síndrome de fatiga emocional, despersonalización y de un logro personal reducido” que se pueden presentar entre individuos que trabajan en contacto directo con personas o pacientes. El síndrome de Burnout obtuvo importancia con los estudios de Maslach y Jackson, que lo definieron como un síndrome de estrés crónico de aquellas profesiones de servicio que se caracterizan por una atención intensa y prolongada por personas que están en situación de necesidad o dependencia caracterizados por agotamiento emocional, alta despersonalización y baja realización personal en el trabajo.<sup>40</sup>

## **DEFINICIONES DE OTROS AUTORES DE SINDROME DE BURNOUT**

El médico, sociólogo Natri define el síndrome de burnout como una “Debilidad del sistema nervioso, con predisposición a agravarse y produciendo un deterioro que da inicio a síntomas depresivos”. Por otro lado, su avance es lento, no es lineal y va fluctuando con intensidad dentro del mismo sujeto. Para Natri entre las enfermedades que se presentan comúnmente están, el cansancio físico, dolores frecuentes de cabeza, alteraciones de sueño, fatiga, falta de concentración, irritabilidad. Siendo la fatiga uno de los síntomas que se suele presentar en el síndrome de burnout de allí parte la importancia de conocer la relación con el profesional de enfermería. Usualmente este síntoma se presenta como un efecto de molestia progresivo con disminución de la capacidad para trabajar decrecimiento de la eficacia en la realización de las metas desorientación de la capacidad para replicar a estímulos y comúnmente está acompañada por la percepción de extenuación y cansancio.<sup>41</sup>

El Medico Mario, N. sostiene de igual manera que la fatiga y cansancio emocional y la despersonalización son dimensiones fundamentales y/o básicas que sostiene el síndrome de burnout. el síntoma de la fatiga es lo que identifica al agotamiento emocional extremo, acompañado de agobio o debilidad que puede hacer que los asuntos cotidianos se vuelvan más complicados.

Según psicólogos Castro & Araujo, que el síndrome de burnout está relacionado básicamente con profesiones de alto riesgo y áreas que tienen contacto directo con el cliente. siendo estas profesiones que a diario están involucradas con público es decir mayormente profesiones del sector salud ya

que a estas no solo se les asocia el interactuar del usuario, sino que se interactúa con la familia.<sup>42</sup>

Por lo tanto, actualmente el síndrome de burnout es una enfermedad que se encuentra en el índice internacional de la organización mundial de la salud, dentro de la categoría problemas relacionados para enfrentar la vida y está relacionado con el desgaste profesional, demostrando que se ha convertido en un problema mundial.

Estos autores, que definen el síndrome de burnout, se centraron en la realización de estudios en diferentes colectividades, ya que idearon un instrumento de medida, que lleva por nombre Maslach Burnout Inventory (MBI) basándose en la tridimensionalidad del síndrome, esto ha sido utilizado de manera casi unánime por los distintos autores para la realización de sus investigaciones. Puntuaciones elevadas en los ítems de agotamiento emocional, y en despersonalización, y bajas en falta realización personal se asociaron elevados grados de Burnout<sup>43</sup>

### **DIMENSIONES DEL SÍNDROME DE BURNOUT:**

La psicóloga Maslach analizó que el síndrome de burnout era una manifestación en el comportamiento ocasionado por estrés en el trabajo. Parte de este contexto es que el síndrome de burnout consta de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización, baja realización personal.<sup>44</sup>

- **Agotamiento emocional:** Hace referencia a la falta de recursos emocionales y al sentimiento de que nada se puede ofrecer a la otra persona es consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos, así como con los clientes. Las manifestaciones somáticas y psicológicas que se presentan, son entre ellas; abatimiento, ansiedad e irritabilidad. <sup>45</sup>
- **Despersonalización:** Supone el desarrollo de actitudes negativas y respuestas cínicas y de insensibilidad hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios, así como hacia los colegas, lo cual conduce con mucha frecuencia a la idea de que son verdadera fuente de los problemas (responsabilizan a los otros de su propia frustración y fracaso)<sup>46</sup>
- **Baja realización personal:** que se manifestaría en la pérdida de confianza de la realización personal, y la presencia de un auto concepto negativo como resultado, muchas veces inadvertido de las situaciones ingratas; se refiere a la percepción, junto con sentimientos de fracaso y baja autoestima.<sup>47</sup>

## **SÍNTOMAS ASOCIADOS AL SÍNDROME DE BURNOUT**

Los síntomas principales asociados al síndrome de burnout son iguales y/o parecidos a los síntomas que se asocian al estrés laboral, es por ello, que en el síndrome de burnout pueden incrementar la intensidad especialmente en lo relacionado con cambios de comportamiento o de carácter. Acompañado de

diversas alteraciones físicas, comportamentales y emocionales que tiene su origen en factores individuales, laborales y sociales.<sup>48</sup>

- ✓ **Psicomáticos:** estos síntomas se presentan como problemas de tipo gastrointestinal, cardiovascular, afecciones de la piel, cefaleas, mareos, Otras manifestaciones son los catarros frecuentes, fatiga crónica, trastornos de sueño, falta de apetito, malestar general.<sup>49</sup>
- ✓ **Conductuales:** ausentismo laboral, evitación para tener responsabilidades deshumanización, desorganización, menor rendimiento laboral, incremento de la conducta violenta, aumento en las relaciones conflictivas con los compañeros, demoras al llegar a las labores diarias, salir temprano o estar lo más posible fuera del área laboral, tomar periodos largos de descanso, incapacidad para relajarse.<sup>49</sup>
- ✓ **Emocionales:** los síntomas que se suelen presentar es una marcada desmotivación por el profesional de enfermería presenta por trabajar, alejamiento afectivo, impaciencia, deseos de abandonar el trabajo, irritabilidad para concentrarse, dudas acerca de su propia competencia profesional desmotivación, baja autoestima.<sup>50</sup>
- ✓ **Defensivos:** negación de emociones, ironía, atención selectiva y desplazamiento de sentimientos.<sup>51</sup>

Asimismo, toda esta sintomatología puede presentarse de forma progresiva, en el profesional de enfermería manifestándose el síndrome de burnout.

## **II.c HIPOTESIS**

### **2.3.1 Hipótesis General**

Los estilos de vida son no saludables y el nivel de Síndrome de Burnout es alto en los profesionales de enfermería en el servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora diciembre 2016.

### **2.3.2 Hipótesis Específicos**

- Los estilos de vida de los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de medicina, no son saludables respecto a su recreación actividad física y descanso.
- El nivel de agotamiento emocional en profesionales de enfermería es medio en el servicio de medicina.
- El nivel de despersonalización en enfermeras es alto en los servicios de medicina.
- El nivel de autorrealización en enfermeras es bajo en los servicios de medicina.

## **II.d VARIABLES:**

- Estilo de vida
- Síndrome de Burnout.

## **II.e DEFINICION OPERACIONAL DE TERMINOS**

**Estilo de Vida:** acciones que refiere realizar el personal profesional de enfermería en cuanto a patrones y/o comportamientos identificables que constantemente podemos manejarlo en nuestra vida habitual.

**Síndrome de Burnout:** Es un síndrome de desgaste profesional o síndrome de desgaste ocupacional es un padecimiento que consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negociación de lo ocurrido.

**Profesionales de Enfermería:** Es toda persona que obtiene el aval académico y legal para su desempeño de enfermera, acreditada por un título universitario, que lo habilita para el ejercicio profesional y establece un compromiso con la sociedad de dar cuidado de calidad científica, técnica, human y ética.

## **CAPITULO III METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a Tipo de estudio:**

La presente investigación en su abordaje fue de enfoque cuantitativo porque los datos que se recopilaron fueron presentados de forma numérica haciendo uso de las estadísticas descriptivas, presentando los resultados en tablas y gráficos.

El diseño planteado fue descriptivo porque se mide las variables de estudio, según el periodo y secuencias del estudio es de corte transversal ya que se investigó la variable tomando los datos una sola vez, en un único momento

### **III.b Área de Estudio**

Se realizó en el Hospital María Auxiliadora, de nivel III, se encuentra ubicado en la AV. Miguel Iglesias del distrito de San Juan de Miraflores, del departamento de Lima. Con 28 años de vida institucional que funciona como centro Hospitalario de referencia en el Cono Sur de Lima Metropolitana, brindando Atención Integral Básica en los servicios de Salud a la población de distritos urbano, marginal y rural. El Hospital cuenta con una unidad de medicina con un total de 60 camas, en el cual se brinda atención las 24 horas del día a pacientes hospitalizados que demandan atención de su estado de salud inestable.

### **III.c Población y Muestra**

#### **Población**

La población de la presente investigación estuvo constituida por 60 profesionales de enfermería que laboran en el servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora

#### **Muestra**

El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, por qué el cual fue representado por 50 enfermeras bajo ciertos criterios.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Profesional de enfermería del servicio de medicina que deseen participar en el presente estudio voluntariamente previo consentimiento informado.
- Profesionales del servicio de medicina
- Profesionales que laboren en el servicio más de un año

#### **Criterios de Exclusión:**

- Profesional de enfermería del servicio de medicina que se ausentaron el día de la encuesta (descanso médico, vacaciones, licencia).
- Profesionales de enfermería que tengan cargos de jefatura
- Profesionales de enfermería del servicio de medicina que no desean participar voluntariamente en la investigación.

#### **III.d Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos**

La técnica de recolección de datos que se utilizó en la presente investigación es la encuesta y el instrumento fue dos cuestionarios, ambos instrumentos fueron estructurado con 22 preguntas cerradas con alternativas múltiples tipo Likert, la **validación** del instrumento fue sometido a Jueces de Expertos, se le proporcionó un resumen del estudio y el instrumento con una hoja de apreciación conteniendo criterios para evaluar el cuestionario, siendo los

resultados valorados mediante la prueba binomial donde participaron 6 profesionales de enfermería con experiencia en el ámbito de estudio. Para la **confiabilidad** se realizó la prueba piloto a 20 profesionales de enfermería del Hospital María Auxiliadora y posterior a los resultados el análisis estadístico empleado alfa de Cronbach. Obteniendo un valor de 0.76

Los instrumentos que se utilizó fueron dos cuestionarios estructurados, y se clasificaron de la siguiente manera: uno para medir la variable estilos de vida, elaborado por la investigadora que a su vez fue sometido a validación y confiabilidad a través del juicio de expertos y prueba piloto respectivamente. y el otro para medir la variable síndrome de burnout .de autor: Maslash inventory validado internacionalmente para medir el síndrome de burnout denominado Maslash Burnout Inventory.

### **III.e Diseño de Recolección de Datos**

Para realizar la recolección de datos se realizó el trámite administrativo respectivo, mediante una solicitud dirigida al jefe del área de investigación con la finalidad de obtener la autorización para la aplicación del instrumento, luego se llevó a cabo las coordinaciones con la enfermera jefa del área de Medicina, una vez obtenido la autorización se procedió a la recolección de la información entregando el instrumento a cada profesional de enfermería durante su turno laboral, esto se realizó durante tres semanas. Para ello se coordinó los horarios con los profesionales de enfermería para la entrega del instrumento, así como para el recojo del mismo, se explicó brevemente el contenido del tema como el objetivo para que puedan contestar el instrumento de manera anónima. Considerando los principios bioéticos respetando la opinión de cada profesional de enfermería en participar o no en la investigación.

### **III.f Procesamiento y Análisis de Resultados**

Una vez obtenido la información se efectuó el procesamiento, la tabulación fue manual teniendo en cuenta la hoja de criterios, posteriormente el ordenamiento y creación de la base de datos; empleándose el programa de Excel y mediante el uso del paquete estadístico SPSS versión 20.0, lo que permitió agrupar los datos para ser presentado en tablas y/o gráficos, para el análisis descriptivo.

## **CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSION**

### **IV.a RESULTADOS**

#### **TABLA 1**

#### **DATOS GENERALES DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE MEDICINA HOSPITAL MARIA AUXILIADORA DICIEMBRE 2016**

<b>DATOS GENERALES</b>	<b>RANGO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
----------------------------	--------------	-------------------	----------

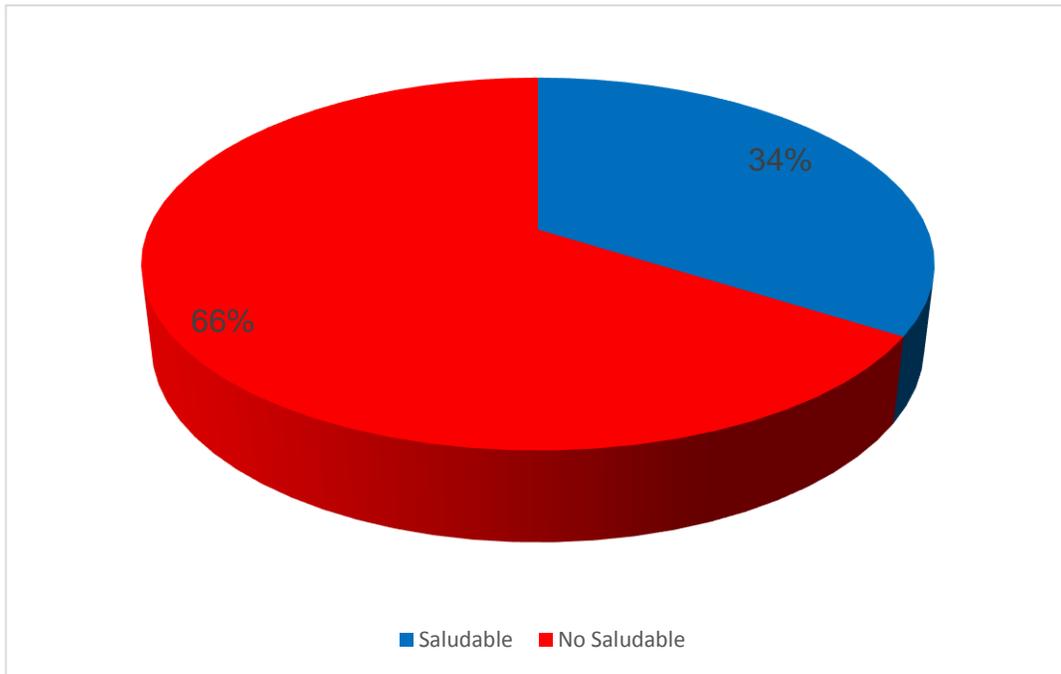
	25 – 35	14	28%
<b>EDAD</b>	<b>36 – 45</b>	<b>26</b>	<b>52%</b>
	46 – 55	10	20%
	<b>Femenino</b>	<b>31</b>	<b>62%</b>
<b>SEXO</b>	Masculino	19	38%
	1 – 5	3	6%
<b>TIEMPO DE EXPERIENCIA LABORAL</b>	6 – 10	14	28%
	<b>11 – 15</b>	<b>17</b>	<b>34%</b>
	16 – 20	12	24%
	21 – 25	4	8%

Del 100% (50) profesionales de enfermería del servicio de medicina; 52% (26) tienen entre 36 a 45 años; 62% (31) son de sexo femenino; 34% (17) tiene entre 11 a 15 años tiempo de experiencia laboral.

### GRAFICO 1

#### ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL SERVICIO DE MEDICINA HOSPITAL MARIA AUXILIADORA

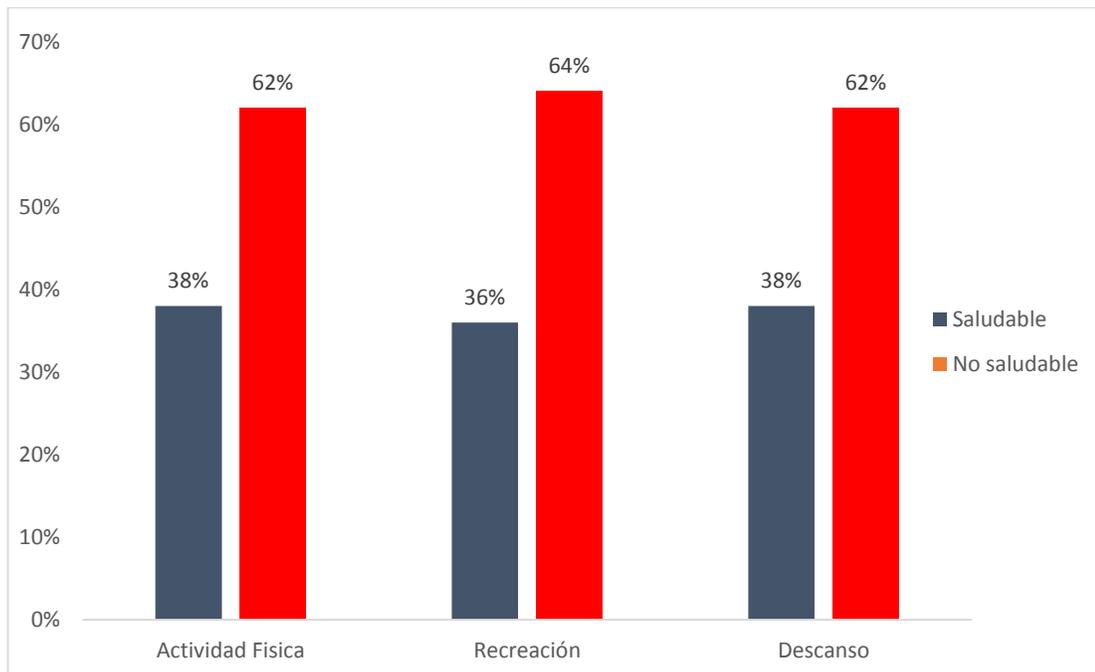
DICIEMBRE 2016.



Del 100% (50) profesionales de enfermería del servicio de medicina; 34% (17) tienen estilos de vida saludable; 66% (33) tienen estilos de vida no saludable.

## GRAFICO 2

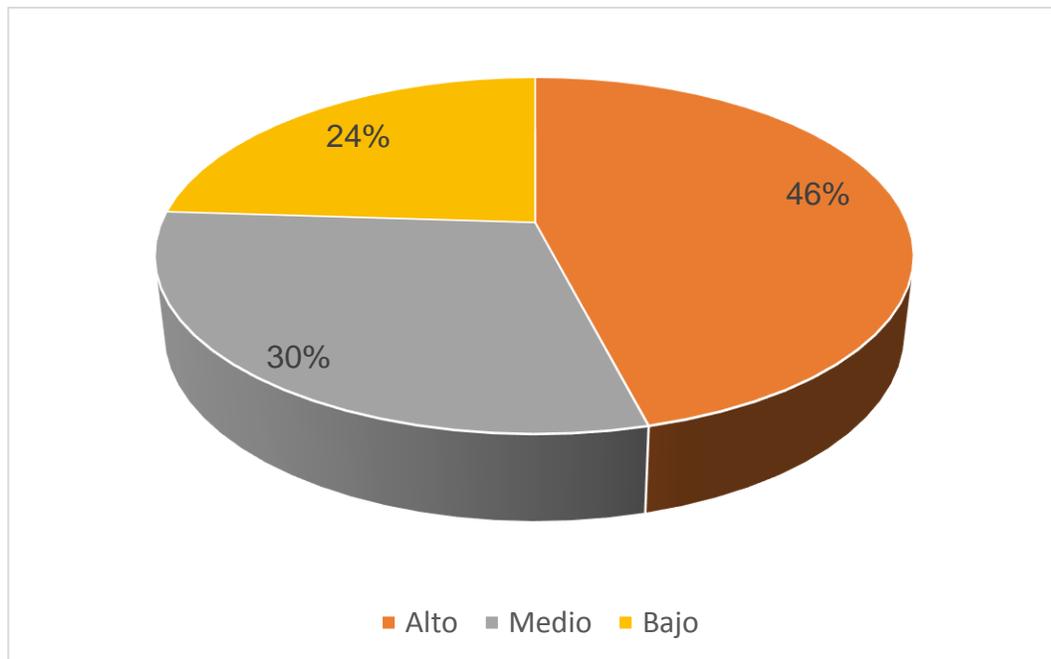
**ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES DE LOS PROFESIONALES  
DE ENFERMERIA SERVICIO DE MEDICINA  
HOSPITAL MARIA AUXILIADORA  
DICIEMBRE 2016.**



Los profesionales de enfermería del servicio de medicina presentan estilos de vida no saludable recreación 64% actividad física 62% (31); (32); descanso 62% (31)

### GRAFICO 3

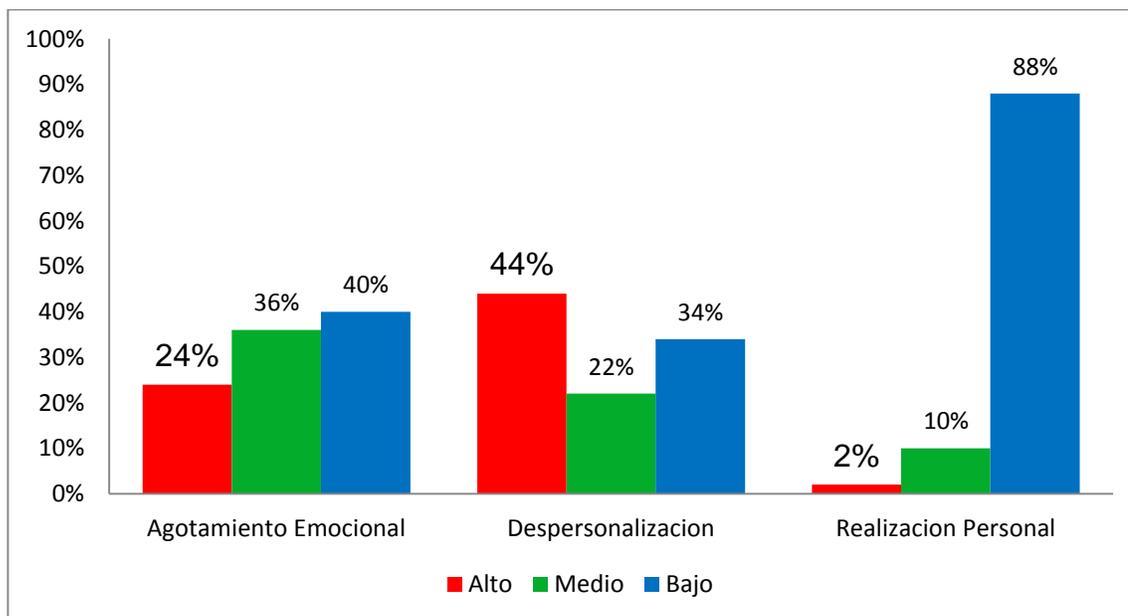
**SINDROME DE BURNOUT EN LOS PROFESIONALES  
DE ENFERMERIA SERVICIO DE MEDICINA  
HOSPITAL MARIA AUXILIADORA  
DICIEMBRE 2016.**



Del 100% (50) profesionales de enfermería del servicio de medicina presenta nivel alto de Síndrome de Burnout en un 46% (23); nivel medio 30% (15); nivel bajo 24% (12).

#### **GRAFICO 4**

**SINDROME DE BURNOUT SEGÚN DIMENSIONES EN LOS  
PROFESIONALES DE ENFERMERIA SERVICIO DE  
MEDICINA HOSPITAL MARIA AUXILIADORA  
DICIEMBRE 2016.**



Los profesionales de enfermería presentan Síndrome de Burnout según dimensiones: nivel bajo de agotamiento emocional 40% (20); nivel alto de despersonalización 44% (22) y nivel bajo en realización personal 88% (44).

#### IV.b DISCUSION

El Estilo de vida en el personal de salud es atribuido al reflejo de su comportamiento en relación con sus hábitos y costumbres. (OMS) define que los estilos como un conjunto de comportamiento identificable que pueden ejercer un efecto profundo en la salud de la persona lo cual puede favorecer o producir un efecto negativo en la salud. Los profesionales de enfermería están sometidos a diversos estresores laborales la actividad física, recreación,

descanso, forman parte de un adecuado estilo de vida los cuales al no ser afrontados y aplicados de manera saludable pueden desencadenar posteriormente síndrome del trabajador quemado conocido también como síndrome de burnout que afecta al profesional de enfermería porque es una población vulnerable debido a la sobrecarga de funciones y/o actividades que realiza diariamente dentro del ejercicio laboral.

En el presente estudio realizado en el profesional de enfermería del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora se encontró; en relación a la edad el 52% tienen entre 36 a 45 años; además que el 62% son de sexo femenino; y el 34% tiene entre 11 a 15 años de experiencia laboral. (*Tabla N°1*), resultados similares se encontraron en el estudio realizado por Sánchez, A (2014) Síndrome de Burnout en el personal de enfermería en Uvi en Madrid Concluyendo que del 100% profesionales de enfermería; el 46,6% oscilan entre 35-44 años, predominando el sexo femenino en un 88%, en cuanto al tiempo de trabajo el 36% tiene 1 a 5 años.

Actualmente la salud de los trabajadores en el sector salud fue analizada por La Organización Panamericana de la Salud (OPS) reconociendo que los estilos de vida no saludables pueden favorecer a desarrollar al síndrome de Burnout como una de las patologías del presente siglo, y que por la magnitud que ha adquirido debe tratarse y/o considerarse como un problema de salud pública. que puede aquejar posteriormente al trabajador, mencionan que es elemental desarrollar ámbitos laborales saludables, no sólo para lograr una adecuada salud en los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, a la motivación laboral, y a la satisfacción en el trabajo, así como a la calidad de vida en general. Enfermería es una profesión especialmente vocacional de ayuda y cuidados posee altos niveles de responsabilidad, relaciones interpersonales y exigencias sociales, que lo hacen más propenso al Síndrome de Burnout.

Las patologías relacionadas con los estilos de vida en los profesionales de enfermería en estos últimos años van en aumento ocasionando seria preocupación al nivel de salud. Según psicólogo Rodríguez menciona al conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona definiéndolo a esto como estilos de vida. Asimismo, según Roth en el mismo año menciona que los estilos de vida son patrones de conjuntos individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo ciertas condiciones más o menos constantes y que puedan constituirse en condiciones de riesgo en seguridad, dependiendo de su naturaleza incluye entre sus componentes la recreación y descanso como indicador fundamental para q toda persona se mantenga adecuadamente saludable.

El profesional de enfermería debido a la sobrecarga laboral, que enfrenta diariamente modifica sus estilos de vida, muchas veces inadecuados esto de alguna manera repercute en su salud logrando alterar por ejemplo su patrón de sueño, es decir que los horarios de sueño se ven cambiados debido a los turnos de trabajo acumulados y frecuentes que desempeñan. asimismo, también el número de horas en la descansa cada profesional de enfermería no es el adecuado, al estar dispuesto el profesional de enfermería a estas situaciones tiene mayor riesgo de obtener alguna patología, originando que la enfermera (o) tome una mala decisión como el automedicarse trayendo posteriormente consecuencias negativas para su propia salud.

En el presente estudio realizado estilos de vida en los profesionales de enfermería se halló que el 34% tienen estilos de vida saludable y el 66% tienen estilos de vida no saludable (*Grafico N°1*), semejantes resultados se hallaron en el estudio realizado por Ortega J, (2013) "Las prácticas de estilos de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia

del Hospital Carlos Lanfranco la Hoz de Puente Piedra Perú Concluyendo que el 52 % de los profesionales de Enfermería no presentan estilos de vida saludable, mientras que el 48% presenta estilos de vida saludable y menciona que los profesionales de enfermería tienen amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludable y en prevención de las enfermedades; parece que no los ponen en práctica en su diario vivir por diferentes factores lo cual repercuten en su salud y desempeño laboral.

La función de la enfermera es concientizar en la promoción y prevención de la salud el cual influye la educación del bienestar, ya que enseña a las personas a cuidar de sí misma de manera saludable el cual incluye los estilos de vida saludable en el quehacer diario para conseguir una salud óptima previniendo la aparición de enfermedades.

En el estudio realizado se encontró que profesionales de enfermería del servicio de medicina presentan estilos de vida no saludable en actividad física 62% ; recreación 64%; descanso 62% ; (Grafico N° 2), Similares resultados se encontraron en el estudio realizado por Jiménez M ,”Estilos de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería “ concluyendo que los profesionales de enfermería presentan estilos de vida no saludables en las dimensiones de actividad física 61% ; recreación 64% ; descanso 62% .

Para el bienestar de la persona y lograr una óptima salud es importante la actividad física sin embargo se ha producido una reducción de la actividad física diaria, dentro de los cambios en los estilos de vida de cada persona, esto explica que debido a las diversas ocupaciones que se realicen con menor gasto de energía y que no ponga en movimiento fenómenos al nivel corporal psíquico y emocional en toda persona. Realizando muchas veces actividades recreativas más sedentarias, esto significa que los profesionales de enfermería

están más propensos a adquirir patologías debido a que los principales beneficios de la actividad física son la disminución de riesgos.

El ejercicio físico puede favorecer una vida saludable y hacer de esta la más larga, asimismo ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés, Por lo tanto, la recreación no cuenta con el tiempo suficiente que el profesional pueda disponer muchas veces para poder realizarlas puesto que luego de las largas jornadas laborales, deben realizar otras funciones tales como: labores domésticas, van de un trabajo a otro o continúan estudiando, entre otros. Asimismo, la recreación es de gran importancia para el desarrollo integral que nos ayuda a desarrollar nuestra mente contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida.

El descanso es importante para el ser humano ya que recuperamos energía es muy elemental tener un adecuado descanso con una actitud positiva dentro de un estilo de vida saludable, es claro que una noche que ha dormido las 6 a 8 horas reglamentarias se traduce en un despertar con mente despejada y activo para ejecutar sus actividades diarias. Los profesionales de enfermería tienen horarios de trabajo diurno y nocturno, los horarios nocturnos generan un estado de ánimo muchas veces negativo en la que el profesional de enfermería ingresa en un total estrés, es de suma importancia el descanso post-guardia porque al descansar y recuperar el sueño permite estar alerta asimismo disminuye el porcentaje de cometer algún error con el usuario, facilitando las relaciones interpersonales y generando bienestar.

Dentro de la actividad diaria de cada enfermera (o) están sometidos a diversas formas de estrés impulsados por múltiples factores externos e internos que alteran su salud provocando en ocasiones trastornos en todas sus dimensiones tanto físicas, psicológicas, relaciones sociales ,llegando a la enfermedad .se sabe que no todos presentan y alcanzan esta situación al contar con recursos que les permite adaptarse y superar situaciones difíciles esto impide el desarrollo de procesos de morbilidad logrando una adecuada

salud. Es de conocimiento que cualquier experiencia de cuadros de estrés es llamado estresor dicho factor origina una enfermedad. Cabe mencionar que estos factores pueden clasificarse como internos y externos, y al no ser afrontados pueden originar un síndrome de burnout.

En el estudio realizado se encontró que las licenciadas de enfermería del servicio de medicina tienen nivel alto de Síndrome de Burnout en un 46%; nivel medio 30%; nivel bajo 24%. (*Grafico N° 3*), similares estudios se encontraron con en el estudio realizado por Sánchez, A. (2014) síndrome de burnout en personal de enfermería “Síndrome de Burnout en el personal de enfermería”, concluyendo como resultado que 46,6% nivel alto mientras 30% nivel medio y 19% nivel bajo. es de gran preocupación en los profesionales de enfermería que presenten este síndrome ya que genera que deje de lado la parte humana y emocional hacia las demás personas con la que trabaja afectando directamente la relación enfermera y paciente dando como resultado aislamiento y deshumanización.

Existen en la actualidad tres dimensiones que identifican al síndrome de burnout como son: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

En el estudio realizado se encontró que profesionales de enfermería del servicio de medicina presentan nivel bajo de agotamiento emocional 40%; nivel alto de despersonalización 44% y nivel bajo en realización personal 88% (*Grafico N° 4*), difiriendo con los resultados se encontraron en el estudio realizado por Jiménez. M, (2016), quien identifico un alto nivel de agotamiento emocional 14,3% un alto nivel de despersonalización 7,1% y un bajo nivel de realización personal 21,4%.

En la dimensión de Agotamiento emocional hace referencia a la falta de recursos emocionales y al sentimiento de que nada se puede ofrecer a la otra

persona con manifestaciones somáticas y psicológicas que se presentan como abatimiento, ansiedad e irritabilidad, es necesario considerar las características del ambiente laboral sanitario y la presión del ambiente social, donde cada vez se exige mayor competitividad y entrega por parte del profesional, sin embargo no se proporciona al entorno y a los medios suficientes que permiten recrear y relajar la tensión emocional y física que se presenta, asimismo en la dimensión de despersonalización supone el desarrollo de actitudes negativas y respuestas cínicas y de insensibilidad hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios, así como hacia los colegas, lo cual conduce con mucha frecuencia a la idea de que son verdadera fuente de los problemas (responsabilizan a los otros de su propia frustración y fracaso) y en cuanto a la dimensión de Baja realización personal se manifestaría en la pérdida de confianza de la realización personal, y la presencia de un auto concepto negativo como resultado, muchas veces inadvertido de las situaciones ingratas; se refiere a la percepción, junto con sentimientos de fracaso y baja autoestima, esto se debe a que generalmente los profesionales de enfermería al no alcanzar las expectativas previstas, ve limitado su desarrollo profesional, más aun cuando las condiciones laborales le son adversas, pudiendo manifestar cansancio, apatía, desinterés personal, disminución de su capacidad de enfrentar las diversas situaciones laborales, además de sufrimiento físico y emocional, afectando su estado integral de salud.

## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 CONCLUSIONES**

- Las enfermeras del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora tienen estilos de vida no saludables, asimismo presentan nivel alto de síndrome de burnout por lo que se acepta la hipótesis

- Las enfermeras del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora tienen estilos de vida no saludables en recreación, actividad física, descanso, por lo que se acepta la hipótesis planteada.
- En el nivel de agotamiento emocional las enfermeras del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora presentan nivel bajo por tanto se rechaza la hipótesis planteada.
- El nivel de despersonalización las enfermeras del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora presentan nivel alto por lo tanto se acepta la hipótesis planteada.
- Con respecto al nivel de autorrealización en las enfermeras del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora presentan nivel bajo, por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

- Realizar capacitación dirigidos específicamente a los profesionales de enfermería del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora sobre temas como estilos de vida saludables en los diferentes rubros que esta concierne con el objetivo de concientizar a mejorar la calidad de vida.

- Se debe establecer actividades de recreación como concursos deportivos enfocados a los profesionales de enfermería del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora por lo menos tres veces durante el año ya que esto favorecerá a tener un mejor estilo de vida que será reflejado en la atención del usuario. con la finalidad de motivar a los profesionales a practicarlo y que se vean incluidas como parte de su vida diaria, así como la importancia del descanso en horas reglamentarias 6 a 8 horas en sus días libres, esto ayudara a recuperar energía.
- La jefatura de enfermería del Hospital María Auxiliadora del servicio de medicina debe implementar y diseñar programas de educación para mejorar las habilidades de afrontamiento frente al nivel síndrome de burnout, dirigido a las enfermeras que laboran en dicho servicio.
- El departamento de enfermería conjuntamente con el jefe de medicina debe elaborar programas prevención y de promoción enfocados al fortalecimiento y desarrollo psicológico y agotamiento emocional de las enfermeras que laboran en el servicio d medicina del hospital María auxiliadora.

## **REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

- (1) 2)(4)(5)** Organización Panamericana de la Salud ,2014(OPS/OMS). División Salud y Ambiente (HEP), (Programa sobre la Salud de los Trabajadores).Washington servicio de publicaciones de la OPS 2012 [fecha de acceso 11 de setiembre 2016] disponible en : <http://www.paho.org/hg/index.php?option=comdocman&task=docview&gid>

**(3)(6)(15)** Organización mundial de la salud protección de la salud servicio de publicaciones de la OMS ;2011[fecha de acceso 14 de setiembre de 2016] disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs389/es/>

**(7)** Sánchez, A. Síndrome de burnout en el profesional de enfermería en uvi en Madrid. España 2014[fecha de acceso 11de setiembre 2016]disponible en: [https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as\\_sdt=0,5&lookup=0&q=sindrome+de+burnout+en+el+personal+de+enfermeria+en+uvi](https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as_sdt=0,5&lookup=0&q=sindrome+de+burnout+en+el+personal+de+enfermeria+en+uvi)

**(8)** Seguel, S. Relación entre la fatiga laboral y el síndrome de burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios en Chile.2014[fecha de acceso 14 de octubre 2016] disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314709236>

**(9)** Anguita C, Rodríguez V. valoración de los estilos de vida del personal de Enfermería expuesto a turnicidad en el centro hospitalario de Jaén España.2013 [fecha de consulta 12 de octubre 2016] disponible en: <http://altorendimiento.com/valoracion-de-los-estilos-de-vida-del-personal-de-enfermeria-expuesto-a-turnicidad-en-el-centro-hospitalario-de-jaen/>

**(10)** Tamayo C, Jimmy L, Chambi I, Relación entre estrés y habito de fumar en personal de salud, La Paz, Bolivia 2014. [fecha de consulta 11de octubre 2016] disponible en: [http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S1652-67762015000100004&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S1652-67762015000100004&script=sci_arttext&tlng=es)

**(11)** Sabogal K, Herrera S, Farfán D, Estilos de vida y síndrome de burnout en trabajadores de la salud de una clínica privada en Lima -Perú .2015[fecha de

consulta 13 de setiembre 2016] disponible en:  
[http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/352](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/352)

**(12)** Vásquez J, Maruy A, Frecuencia del síndrome de burnout y niveles de sus dimensiones en el personal de salud del servicio de emergencia de pediatría del hospital nacional Cayetano Heredia, Lima- Perú.2014[fecha de consulta 20 de setiembre 2016] disponible en :  
<http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/view/203>  
11

**(13)** Ortega J, Las Practicas de estilos de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital Carlos Lanfranco la hoz de puente Piedra-Perú[fecha de consulta 15 de setiembre 2016] disponible en :  
[https://scholar.google.com.pe/scholar?as\\_ylo=2013&q=Las+Practicas+de+estilos+de+vida+saludable+en+el+profesional+de+enfermer%C3%ADa+del+servicio+de+emergencia+del+hospital+Carlos+Lanfranco+la+hoz+de+puente+Piedra+-+Per%C3%BA&hl=es&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com.pe/scholar?as_ylo=2013&q=Las+Practicas+de+estilos+de+vida+saludable+en+el+profesional+de+enfermer%C3%ADa+del+servicio+de+emergencia+del+hospital+Carlos+Lanfranco+la+hoz+de+puente+Piedra+-+Per%C3%BA&hl=es&as_sdt=0,5)

**(14)** Jiménez M. Los estilos de vida y síndrome de burnout en profesionales de la salud de centro quirúrgico del hospital provincial docente Belén de Lambayeque. [fecha de acceso 17 de setiembre 2016] disponible en:  
<http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/3815>

**(16)** Mendoza A, definición de los estilos de vida y creación de hábitos de practica del ejercicio físico en el personal de enfermería Mérida: instituto autónomo, hospital universitario.rev facultad de salud física vol. 24 N°4;2004

[fecha de consulta 15 de setiembre 2016] disponible en :  
[http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html)

**(17 )** Cáceres J, Investigación de los estilos de vida ,actividad física y hábitos saludables universidad nacional mayor de san marcos .facultad de medicina [tesis doctoral].Perú [fecha de acceso 11 de octubre2016]  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5250/1/Caceres\\_pj.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5250/1/Caceres_pj.pdf)

**(18)** Roth M, Definición Estilos de vida y sus estilos de enseñanza Piura -Perú universidad nacional de Piura vol.2 N°14 ,2010 [fecha de consulta 17 de setiembre 2016] disponible en: <http://www.eumed.net/rev/ced/14/msgc.htm>

**(19)** Iglesias P, la salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. Murcia. Universidad de Murcia Rev. Facultad de educación vol.22 N°8 2004.[fecha de acceso 18 de octubre de 2016] disponible en:  
<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

**(20)(21)(22)(23)** Minsa estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad físico y salud dirección general de salud 2017.[fecha de acceso 20 de octubre de 2016] disponible en : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

**(24)(25)(26)(27)(28)** Dimensiones de estilos de vida, recreación, actividades sociales, culturales ,manejo del tiempo libre , descanso , horas de sueño disponible en : [ fecha de acceso 1 de octubre 2016]  
<https://es.wikihow.com/ajustar-tu-horario-de-sue%C3%B1o>

**(29) (30)** comportamiento y evaluación de los estilos de vida pdf disponible en : <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf> [fecha de acceso 15 de octubre 2016]

**(31) (32)(33)** Estilos de vida y medidas de prevención en los profesionales de la salud de Bogotá [Tesis de Pre grado]; Universidad Nacional de Colombia, 2011. [fecha de acceso 30 setiembre 2016]. Disponible en: [http://www. Bdigital.unal.edu.co/4112/5973912011.pdf](http://www.Bdigital.unal.edu.co/4112/5973912011.pdf).

**(34)(35)** Modelos Enfermeros y Teoría del déficit del autocuidado Dorotea Orem dirigido y elaborado por la Dra. Estefanía calle Londoño 2013.[fecha de acceso 24 de octubre 2016] disponible en: <http://modelosenfermeros2013.blogspot.pe/2013/05/teoria-del-deficit-del-auto-cuidado.html>.

**(36) (37)** síndrome de burnout artículo de revisión vol:6 [ fecha de acceso 17 de octubre 2016] disponible en : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215910X15000336>

**(38)(39)(43)** estrés laboral síndrome de burnout [fecha de acceso 15 de octubre 2016] disponible en: <http://www.estreslaboral.info/sindrome-de-burnout.html>

**(40)(41)(42)(44)** Cristina Maslach Y síndrome de burnout y evolución conceptual N°112 [fecha de acceso 11 de octubre 2016]setiembre 2010 pdf disponible en :

<http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/nbelacop.pdf>

**(45)(46)(47)** Martínez P, Bella A, síndrome burnout y evolución conceptual Rev. vivad academia España vol. 5 n°112; 2010 [fecha de acceso 22 de octubre] disponible en: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/nbelacop.pdf>

**(48)(49)(50)(51)** síntomas asociados al síndrome de burnout [fecha de consulta 16 de octubre] disponible en: [universia.edu.pe/portada/noticia/2015/06/16/1126785/sindrome-burnout.html](http://universia.edu.pe/portada/noticia/2015/06/16/1126785/sindrome-burnout.html)

**(51)(52)** bibliografía y aportaciones de Hildegart Pepalu a la enfermería psiquiátrica Rev. Medica Electrónica ;2017 [fecha de acceso 20 de octubre 2016] disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/bibliografia-aportaciones-hildegard-peplau-enfermeria-psiquiatrica/>

## **BIBLIOGRAFIA**

- ❖ Barrera, M., Martínez, H., Rodríguez, S. Calidad de vida del profesional de Enfermería que labora en las unidades renales de Bogotá. (revisión de tesis)

- ❖ Borja, C., Gómez, (2010). Variables de la práctica clínica relacionadas con la salud mental de los psicólogos que ejercen como terapeutas en Bogotá. Tesis de grado: Universidad Católica de Colombia, Bogotá.
- ❖ Bolaños, H. (2002). Manifestaciones del síndrome Burnout en enfermeras de hospitalización. Tesis de Maestría. Lima.
- ❖ Cavia J, conceptos básicos para la enfermería en Estilos de vida I – VI. 2009
- ❖ Chacón Margarita y Grau Jorge. Factores sociodemográficos y síndrome de Burnout en el profesional de Enfermería.
- ❖ Dávalos Pérez, Hilda, "nivel de estrés laboral en enfermeras del hospital nacional de emergencias José Casimiro Ulloa.
- ❖ Edgar Kojatt, Factores asociados a estilos de vida de enfermeras hospitalarias chilenas.
- ❖ Manassero M, Fornés, Fernández, Vázquez y Ferrer (2010). Síndrome de estrés asistencial en la enseñanza: análisis de su incidencia y factores determinantes. Revista de educación.
- ❖ Manual de salud ocupacional OPS – Lima Perú 2013
- ❖ Manual Informativo actividades físicas y vida saludable –tipos de alimentación Madrid – 2014
- ❖ Ministerio de Salud – vigilancia epidemiología de enfermedades estilos de vida y estrés laboral.2015

- ❖ Programas Comunitarios de Promoción de Estilos de Vida Saludable. 2014. (noviembre 2011)
  
- ❖ Propiedades de las verduras y frutas para reducir el colesterol”.2010 (octubre 2011)

**ANEXO N° 01**

**OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICION OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>VALOR FINAL</b>
Estilos de vida	Los estilos de vida son los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr desarrollo y un bienestar sino atender contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.	Los estilos de vida son aquellas actividades y costumbres que aplican los profesionales de salud que le permite mantener un equilibrio físico y mental favoreciendo al bienestar de la persona.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividad física</li>   <li>➤ Recreación</li>   <li>❖ Descanso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Deportes</li> <li>•Aeróbicos</li> <li>•Ejercicios</li>   <li>•Actividades sociales</li> <li>•Actividades culturales</li> <li>•Manejo del tiempo libre</li>   <li>•Horario de sueño.</li> <li>•Costumbres y hábitos para dormir</li> <li>•Realización de siesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludable</li>   <li>• No Saludable</li> </ul>

<p>síndrome de Burnout</p>	<p>Síndrome de desgaste profesional o síndrome de desgaste ocupacional es un padecimiento que consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.</p>	<p>Es una respuesta a la presión al que se ve afectado el profesional de enfermería, lo que conlleva a padecer estrés como medio de defensa del organismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Agotamiento emocional</li>   <li>❖ Despersonalización</li>   <li>❖ Autorrealización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida progresiva de energía</li> <li>• Desgaste</li> <li>• cansancio</li>   <li>• Irritabilidad</li> <li>• Actitudes negativas</li> <li>• Respuestas impersonales</li> <li>• Agresividad</li>   <li>• Satisfacción personal</li> <li>• Satisfacción profesional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto</li> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> </ul>
----------------------------	--	--	---	--	---

--	--	--	--	--	--



## ANEXO 02

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### CUESTIONARIO

Fecha.....

N° de Ficha.....

#### I. INTRODUCCIÓN

Muy buenos días, soy alumna del Pre grado de enfermería de la universidad San Juan Bautista; en estos momentos me encuentro realizando la investigación “RELACION QUE EXISTE ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y SINDROME DE BURNOUT DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA”. En esta oportunidad el presente cuestionario está dirigido a los profesionales de enfermería que laboran en el Hospital María Auxiliadora. Las preguntas son muy sencillas y no le tomará mucho tiempo en responder, le solicito a usted sinceridad y colaboración en sus respuestas. Los datos que brinden serán confidenciales (anónimo) y ayudará a determinar los estilos de vida y estrés laboral del profesional de Enfermería.

#### II. DATOS GENERALES DEL INFORMANTE

**Edad** \_\_\_\_\_ años.

**Sexo** a) Femenino ( ) b) Masculino ( )

**Tiempo de Experiencia Profesional:** \_\_\_\_\_

### ESTILOS DE VIDA

Nunca..... 1		Casi nunca..... 2				
Algunas veces..... 3		Casi siempre..... 4				
Siempre..... 5						
<b>TEMS</b>						
		1	2	3	4	5
ACTIVIDAD FISICA	1. Realiza deportes (Vóley futbol u otros)					
	2. Realizo ejercicios o aeróbicos					
RECREACIÓN      DESCANSO	3. Realizo actividades sociales como salir con la familia amigos					
	4. Asiste a reuniones sociales					
	5.- Acostumbra realizar actividades culturales como ir al teatro, actividades costumbristas					
	6.- Usted descansa como mínimo de 6 a 8 horas diarias					
	7.- Realizo siesta en algún momento del día					
	8.- Al término de una guardia nocturna descansa lo necesario					

## TEST DE SINDROME DE BURNOUT

A cada uno de los enunciados debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

Nunca .....0	Alguna vez al año o menos.....1
Una vez al mes o menos .....2	Alguna vez al mes .....3
Una vez a la semana .....4	Varias veces a la semana .....5
Diariamente.....6	

Por favor señale el número que considere más adecuado en el que Ud. Se encuentre con una x	Nunca	Algunas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	diariamente
<b>6.- AE:</b> me siento frustrado por el trabajo.							
<b>7.-AE:</b> siento que estoy demasiado en mi trabajo.							
<b>8.- AE:</b> siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.							
<b>9.- AE:</b> me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.							
<b>10.- RP:</b> Siento que puedo atender fácilmente a las personas que tengo que atender							
<b>11.-RP:</b> Siento que trato con mucha afectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender.							

<b>12.-RP:</b> Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo.							
<b>13.-RP:</b> Me siento muy enérgico en mi trabajo.							
<b>14.-RP:</b> Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo.							
<b>15.-RP:</b> Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender.							
<b>16.-RP:</b> Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.							
<b>17.-RP:</b> Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.							
<b>18.-D:</b> Siento que estoy tratando algunos beneficiados de mi como si fueran objetos impersonales.							
<b>19.-D:</b> Siento que me he hecho más duro con la gente.							
<b>20.- D:</b> Me preocupa que este trabajo me esté							

endureciendo emocionalmente.							
<b>21.-D:</b> Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente.							
<b>22.-D:</b> Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me cumplan de algunos de sus problemas.							

### ANEXO N° 3

#### VALIDEZ DE INSTRUMENTOS - CONSULTA DE EXPERTOS (Estilos de Vida)

Preguntas	JUECES						VALOR de P*
	1	2	3	4	5	6	
1	1	1	1	1	1	1	0.0156
2	1	1	1	1	1	1	0.0156
3	1	1	1	1	1	1	0.0156
4	1	1	1	1	1	1	0.0156
5	1	1	1	1	1	1	0.0156
6	1	1	1	1	1	1	0.0156
7	1	1	1	1	1	1	0.0156
8	1	1	1	1	1	1	0.0156
9	1	1	1	1	1	1	0.0156
10	1	1	1	1	1	1	0.0156

0.156

$$P = \frac{\sum P_i}{N^\circ \text{ criterios}} = \frac{0.156}{10} = \underline{0.0156}$$

**INSTRUMENTO VALIDO**

## ANEXO N° 5

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO – PRUEBA PILOTO (ESTILOS DE VIDA)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	SUMA TOTAL	
1	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	3	46	
2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	61	
3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	1	2	3	3	54	
4	3	2	2	3	4	3	4	2	2	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	4	60	
5	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	60	
6	2	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	3	58	
7	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	50
8	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	4	61	
9	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	53	
10	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	49	
																						27.76		
0.25	0.24	0.44	0.36	0.16	0.25	0.29	0.45	0.44	0.49	0.41	0.09	0.16	0.49	0.45	0.56	0.21	0.16	0.29	0.41	0.29	0.21	7.1		

SUMA DE VARIANZA

**INSTRUMENTO CONFIABLE 0.76**

## **ANEXO N°5**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

A través del presente documento expreso mi voluntad en participar en la investigación titulada “Estilos de vida y Síndrome de Burnout en los profesionales de Enfermería del servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora”

Habiendo sido informado (a) de la misma, así como lo de los objetivos y teniendo la confianza plena de que la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confió que la investigación utilizara adecuadamente dicha información asegurando máxima confiabilidad.

.....

**FIRMA**

### **COMPROMISO DE CONFIABILIDAD**

#### **Estimado Enfermero:**

La investigación de estudio por la cual usted ha manifestado su deseo de participar, habiendo dado su consentimiento informado se compromete con usted guardar la máxima confiabilidad, de la información. Así como también le asegura que los hallazgos serán utilizados solo con fines de investigación y no le perjudicarán en absoluto