

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



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
LABORAL EN ENFERMERAS DEL SERVICIO
DE HOSPITALIZACIÓN CLÍNICA
UNIVERSITARIA COMAS
AGOSTO 2018**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
ROXANA GLICERIA DE LA CRUZ MORENO**

**PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

LIMA – PERÚ

2019

ASESORA DE TESIS: Mg. RINA BUSTAMANTE PAREDES

AGRADECIMIENTO

A DIOS

Le agradezco haberme acompañado de ser mi guía espiritual en el transcurso de mi carrera, por ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad, por mostrarme una vida colmada de alegría, enseñanzas y experiencias

A la Universidad Privada San Juan Bautista – Escuela Profesional de Enfermería

Por la formación brindándome las oportunidades y el acceso a aplicar el trabajo de investigación en su institución y en especial a los encargados de la Escuela Profesional de Enfermería quienes me ayudaron a realizar las coordinaciones y facilitándome el acceso a las docentes.

A la Institución clínica universitaria

Por brindarme las facilidades y el acceso necesarias para realizar esta investigación, aplicando el instrumento de estudio sin ningún inconveniente.

A mi asesora

Por brindarme su apoyo incondicional, por su tiempo y dedicación en todo momento. Agradezco por la confianza que deposito durante todo el desarrollo de la investigación.

DEDICATORIA

A mi esposo Willer Remigio por su apoyo incondicional y ánimo en los momentos que más lo necesito, para lograr realizar mis metas profesionales como personales.

RESUMEN

Introducción: El profesional de Enfermería está a la merced de los diversos factores de peligro psicosocial, como lo es el estrés, esta circunstancia demanda que los enfermeros desarrollen las conocidas como estrategias de afrontamiento, para llevar una vida laboral agradable

Objetivo: Identificar las diversas estrategias de afrontamiento al estrés laboral que se encuentran presentes en las Enfermeras del servicio de Hospitalización de la Clínica Universitario Comas - agosto 2018.

Metodología: El presente estudio es de nivel cuantitativo y de corte transversal. Se trabajó con 50 enfermeras que acudieron a la Clínica Universitaria en 2018, y cumplieron los requisitos de selección, se le sometió a un cuestionario estructurado autoadministrado. Lo obtenido se expresó de manera porcentual, posteriormente se aplicó la prueba binomial para establecer la asociación estadística de la variable.

Resultados: El 67% de las enfermeras no cuentan con estrategias de afrontamiento solo el 33% presentan estrategias de afrontamiento al estrés laboral. **Conclusiones:** Se concluye que las enfermeras muestran la ausencia de estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral.

PALABRAS CLAVE: afrontamiento, estrés laboral, enfermeras.

ABSTRACT

Introduction: The nursing professional is exposed to psychosocial risk factors, such as stress, this situation allows the professional to develop coping strategies, which may depend on their own professional experience. **Objective:** To determine the coping strategies to work-related stress that are present in the nurses of the Hospitalization service of the Clinic University Comas - August 2018. **Methodology:** the research is quantitative, descriptive level of cross-sectional. We worked with 50 nurses who came to the University Clinic in 2018, and met the selection criteria, they applied a self-administered structured questionnaire to record the data. The results were expressed in a percentage way, and the binomial test was applied to establish the statistical association of the variable. **Results:** Ed, 67% of nurses do not have coping strategies, only 33% present coping strategies to work-related stress. **Conclusions:** It is concluded that strategies to cope with work stress in nurses, was evidenced in the absent dimension.

KEY WORDS: coping, work stress, nurses.

PRESENTACIÓN

Las estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral se considera un tema importante para el personal de salud, quienes gracias a ello pueden desempeñar sus actividades laborales diariamente de manera adecuada y con mayor eficacia.

Es necesario conocer las diversas estrategias de afrontamiento, las cuales permitirán confrontar de una mejor manera el estrés laboral, y aquello se puede conseguir mediante talleres, charlas en el área de Hospitalización de la Clínica Universitaria dirigido a los trabajadores de salud, en busca de concientizarlos a cerca del estrés laboral.

El manejo de las diversas estrategias de afrontamiento hacia el estrés favorece su labor diaria en el área brindando cuidados humanizados de manera exitosa, basándose en sus conocimientos científicos, principios bioéticos y avances de la tecnología que intervienen en la atención de la salud de las personas hospitalizados.

Las estrategias de afrontamiento deben ser tomadas en cuenta por el personal de salud que trabajan en diferentes instituciones realizando horas extras, cuidando de manera esmerada a los pacientes, al utilizar las técnicas de resolución de problemas, reestructuración de problemas, apoyo social y evitación de problemas, en busca de disminuir el estrés laboral durante su jornada diaria.

La presente investigación se desarrolla en los siguientes capítulos: **Capítulo I:** El Problema: abarca los puntos más importantes que dieron el inicio de la investigación. **Capítulo II:** Marco teórico. **Capítulo III:** Metodología de la investigación. **Capítulo IV:** Análisis de resultado. **Capítulo V:** Conclusiones, Recomendaciones, finalmente de Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESOR	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACION	vii
INDICE	viii
LISTAS DE TABLAS	x
LISTAS DE GRÁFICOS	xi
LISTAS DE ANEXOS	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I. a. Planteamiento del problema	13
I. b. Formulación del problema	16
I. c. Objetivos	16
I.c.1. Objetivos generales	16
I.c.2. Objetivos específicos	16
I. d. Justificación	16
I.e. Propósito	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II. a. Antecedentes bibliográficos	18
II.b. Base Teórica	23
II.c. Hipótesis	33
II. d Variables	33
II.e. Definición operacional de términos	33

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	35
III.b. Área de estudio	35
III.c. Población y muestra	35
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	36
III.e. Diseño de recolección de datos	37
III.f. Procesamiento y análisis de datos	37
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	39
IV. b. Discusión	45
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	50
V.b. Recomendaciones	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXOS	60

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos sociodemográficos de las enfermeras que laboran en del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas- Agosto 2018.	40

LISTA DE GRAFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas – Agosto 2018.	40
GRÁFICO 2 Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras según dimensión resolución de problema del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas – Agosto 2018.	41
GRÁFICO 3 Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras según dimensión reestructuración cognitiva del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas – Agosto 2018	42
GRÁFICO 4 Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras según dimensión de apoyo social del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas – Agosto 2018.	43
GRÁFICO 5 Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras según dimensión evitación de problemas del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas – Agosto 2018.	44

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de variables	61
ANEXO 2 Instrumento	63
ANEXO 3 Validez del instrumento	67
ANEXO 4 Confiabilidad del instrumento	68
ANEXO 5 Informe de la prueba piloto	69
ANEXO 6 Escala de la valoración del instrumento	70
ANEXO 7 Consentimiento informado	72

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I. a. Planteamiento del problema

La actividad laboral que la Enfermera lleva a cabo diariamente se basa en brindar cuidados a la persona, que necesitan atributos especiales como ser reflexivo, crítico, comprometido, humanista, solidario, respetuoso, honesto, creativo, participativo, responsable y cualidades que se orientan hacia bienestar de la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) presenta que el bienestar de la salud mental es un componente esencial de la definición de la salud para la población. El estrés evita que la persona, trabaje de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad¹.

Según OMS el estrés laboral se puede comparar con una epidemia global, puesto que puede llegar a afectar al 100% de las personas que laboran, produce una alteración del estado de salud, ausentismo y deficiencias en la productividad como en el rendimiento individual, todo esto puede desembocar en una serie de aumento en las enfermedades, rotación y accidentes.²

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha reconocido a los países europeos representados por Suiza con un 68% Noruega y Suecia 31%, Alemania 28%, quedándose Holanda con el menor porcentaje de estrés laboral en trabajadores³.

En un estudio en EE.UU. revela que el 30% del personal de salud que labora está expuesto al estrés mental debido a su centro de trabajo, la fundación europea afirma que, entre los trabajadores de salud, el 44% de las enfermeras afirman vivir estresadas. Además, una investigación se reportó que en México el factor que genera absentismo relacionado al estrés laboral incluye el 36.5% de todas las inasistencias en un año, 28% de los accidentes de trabajo y 27.7% de enfermedad general⁴.

En España, según estudios realizados el 80% del personal de salud que labora en hospitales públicos padece de estrés. Aquello repercute en la

atención que puede brindar a los pacientes y se manifiestan a través de la poca fluidez de pensamiento, deficiencias en la memoria y dificultad en la toma de decisiones⁵.

México, mostró que los profesionales de salud, como los enfermeros, con jornadas de labor irregular tienen mayores factores de estrés debido al cambio fisiológico alterado. Del mismo modo en Venezuela, resultados de estudios mencionan que las altas demandas laborales, como el apoyo social, la capacidad de decisión y la demanda de control, afectan algunos de los indicadores de la salud ya sean físicos como mentales, de los enfermeros venezolanos⁶.

En Colombia, un estudio reportó un alto nivel de exposición evidente en un 33.97% de la población de profesionales de salud. Entre las circunstancias que generalmente reconocen los enfermeros como causa de estrés está el factor “muerte o morir” y derivan en la mayor parte de circunstancias en las que se deben hacer cuidados de salud que generan sufrimientos a los pacientes⁷.

En una investigación realizada en Chile, el estrés laboral presente en el equipo de salud estudiado, y las experiencias cotidianas del trabajo, deben entenderse como fenómenos complejos y multi-determinados. En particular, el estrés laboral se origina en una serie de determinantes institucionales, contextuales y grupales que no pueden ser aislados unos de otros⁸.

El personal de salud se ve recargado diariamente por la gran cantidad de pacientes que atienden y se refleja en alteraciones físicas, psicológicas y deterioro de la salud, disminuyendo su capacidad de trabajo para el entorno social, reflejándose el estrés dentro de su ámbito laboral y actúa en gran parte en el lugar de trabajo por la sobre carga de actividad laboral⁹.

Siendo el afrontamiento parte importante de la vida del trabajador que se caracteriza por pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan

los problemas y, por tanto, reducen el estrés laboral en el personal de salud⁹.

Lazarus y Folkman, refieren que el afrontamiento es un resultado de refuerzos, tanto de tipo cognitivo como conductual, que desarrolla cada individuo con el fin de enfrentarse a una determinada situación.¹⁰

Según Hernández, y López, los conceptos sobre el afrontamiento, los cuales nos dicen que generalmente se refiere a los esfuerzos que hace la persona para prever, desafiar o cambiar las condiciones para lograr modificar la situación que se evalúa como el factor estresante¹¹.

Así según, Demarzo, Gascon y García, existe una acumulación de evidencia que vincula a los estilos de afrontamiento con el estrés. Al comienzo, los estilos de afrontamiento fueron estudiados como una característica relativamente estable de la persona, independientemente de la naturaleza de la tarea o situación, demostrándose que ciertos estilos de afrontamiento inflexibles pueden estar asociados a mayores niveles de estrés¹².

Durante las prácticas pre profesionales realizadas en la Clínica Universitaria de Comas, al interactuar con el personal de salud pude observar que la mayoría de enfermeros al promediar al medio día manifestaban de manera frecuente: “ me duele la cabeza”, “he salido de trabajar de la otra clínica”, “los pacientes me tienen cansada”, “el medico no ayuda en nada”, “ no hay personal técnico”, “creen que vamos hacer el trabajo todo solas”, “el tráfico es terrible”, “no valoran nuestro trabajo”, “no pagan lo justo”, “la jefatura no apoya con personal de salud”, por lo expuesto surge la pregunta de investigación.

I. b. Formulación del problema

¿CUÁLES SON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL QUE SE ENCUENTRAN PRESENTES EN LAS ENFERMERAS DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN DE LA CLÍNICA UNIVERSITARIA COMAS - AGOSTO 2018?

I. c. Objetivos

I. c. 1. Objetivo general

Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés laboral que se encuentran presentes en las Enfermeras del servicio de Hospitalización de la Clínica Universitario Comas – Agosto 2018.

I. c. 2. Objetivos específicos

Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés laboral que utilizan las enfermeras según dimensiones.

- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Reestructuración cognitiva
- ✓ Apoyo social
- ✓ Evitación del problema

I. d. Justificación

Para enfermería, este estudio puede considerarse como un precedente para manejar el trabajo con ausencia de tensiones que intervengan en el cuidado de los pacientes o usuarios y usar el mecanismo de afrontamiento para el manejo del estrés con el fin de contribuir a la calidad del cuidado que se ofrece al usuario del área de hospitalización.

Esta investigación es de relevancia social, porque los resultados encontrados permitirán identificar las estrategias favorables para hacer frente al estrés o al factor que causa el estrés en el profesional de enfermería, y de esta forma mejorar su calidad de vida y desempeño en el ámbito laboral.

Al plantear estrategias es un método muy eficaz para vencer un problema el cual no distingue edad, raza, posición social, dentro de las instituciones donde generalmente labora el personal de salud bajo presión, siendo justificado el hecho de reconocer al estrés como uno de los causales de deterioro de la productividad por lo que plantear estrategias de afrontamiento al estrés laboral será de gran ayuda, para la institución.

El presente trabajo servirá de base para futuras investigaciones dado la relevancia del estudio, en la actualidad el estrés forma parte de la vida diaria de los individuos dentro de los diversos entornos en los cuales se ve inmerso.

I. e. Propósito

La finalidad de la investigación es desarrollar planes de intervención, ya sea en el ámbito individual como en lo colectivo, liderados por la Institución y la Dirección de Enfermería, fortaleciendo la continua capacitación, el reconocimiento por un excelente desarrollo de trabajo y un buen hábito de organización que aprecie “la valiosa labor de la enfermera del servicio de Hospitalización ”; de esta manera evitar los efectos perjudiciales del estrés en la salud, la calidad de vida y el desenvolvimiento laboral de los enfermeros. Además, se tiene como finalidad difundir este estudio también incentivar a los profesionales de la salud a recabar en el tema de esta forma mientras mayor información acerca del problema mejores serán las estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II. a. Antecedentes Bibliográficos

Internacionales

Gallego I., López D., Piñeros J, Rativa Y, Téllez Y. en el año 2017 llevaron a cabo un estudio de estilo cuantitativo y descriptivo de corte transversal con el fin de determinar el **ESTRÉS LABORAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE ARMENIA, QUINDIO – COLOMBIA**. Con un muestreo en la cual estuvieron involucrados 25 trabajadores de salud entre 18 – 55 años, pertenecientes al centro de atención en salud de la ciudad de Armenia Quindío, se emplearon 2 pruebas, el perfil de estrés de Kenneth M. y Nowack 2002, y el Inventario de estrategias de afrontamiento CSI creado por Tobin 1984, versión Española Cano, García, y Rodríguez 2007.

Resultados: El 76% son pertenecientes al género femenino, por ende 24% al género masculino. Los resultados arrojaron que el 28% están entre las edades de 18 a 25 años el 24% de 26 a 23 años. En el estado civil de las personas se encontró una prevalencia de personas solteras el 40%, casadas 24%, además el 48% no tienen hijos y viven con una sola persona, también el 80% no tienen a más de 3 personas en su familia, 56% labora en el mismo sitio en horarios de 6 – 12 horas diarias y 57% turnos corridos; el 84% está conforme con su horario y no realiza otras labores, mientras que el resto, 16%, si labora en más de 1 institución.

Conclusión: Las estrategias de afrontamiento se dividen en ocho escalas según Cano, García et al. 2007, la resolución de problemas es una estrategia a eliminar el estrés intentando modificar la situación que lo genera, la reestructuración cognitiva es la estrategia dirigida a cambiar el significado de la situación estresante; el apoyo social es una estrategia encaminada en la búsqueda de apoyo emocional; la expresión emocional es la estrategia que busca liberar las emociones que resultan del proceso de estrés; la evitación de problemas hace referencia a la negación y

evitación de pensamientos relacionados con el acontecimiento activador; el pensamiento desiderativo es otra estrategia cognitiva que manifiesta el deseo de que la realidad no fuese estresante; la retirada social es una estrategia que hace mención al aislamiento de personas significativas relacionadas con la reacción emocional frente al estrés; finalmente la autocrítica es una estrategia de autoinculpación que se da debido a la presencia de la situación estresante o el afrontamiento inadecuado ¹³.

León N, López G, Posadas M, Gutiérrez L, Sarmiento S. en el año 2017 llevaron a cabo un estudio de estilo cuantitativo y descriptivo – transversal con el fin de determinar el **ESTRÉS Y LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE CUIDADOS INTENSIVOS DE UN HOSPITAL, VERACRUZ – MEXICO**. Un 85% fueron enfermeras, mientras el 15% fueron enfermeros. Las herramientas usadas estuvo la entrevista además de la prueba de Nowack. **Resultados:** El 64% percepción moderada del estrés, mientras el 36%. En la sección de estilos de afrontamiento, el 48% enfermeros hicieron uso de la valoración positiva ante la presencia de un problema. El 60% del personal expresa su estrés laboral debido a la falta de insumos. **Conclusión:** Se concluye que en el hospital en el cual se realizó la investigación el estrés es moderado, y la causa principal es el desabastecimiento, por otro lado, en los estilos de afrontamiento se obtuvo una respuesta adecuada en situaciones en la cual podía generar estrés laboral¹⁴.

Teixeira C. Gherardi C, Pereira S, Cardoso L, Reisdorfer E., en el año 2016 llevaron a cabo un estudio de modelo cuantitativo, descriptivo – transversal y exploratorio con el fin de determinar el **ESTRÉS LABORAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ENTRE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DE UN HOSPITAL UNIVERSITARIO, MURCIA – ESPAÑA**. Contando con una muestra estocástica de exactamente 310 profesionales de salud. **Resultados:** La edad promedio fue de 47.1 años, la mayoría son mujeres el 76% en una edad superior a los 40 años. El 58% de los participantes era casado o

conviviente y el 75% tenía al menos 1 hijo, además los participantes que presentaron un estrés laboral alto fue un 17%. **Conclusiones:** La manera en la cual los trabajadores utilizan la evitación del estrés es la mejor manera de afrontar dicho problema, y es la manera más óptima para lograr un buen desarrollo de la vida laboral¹⁵.

Bastos A. En el año 2015 concluyó su investigación de tipo cuantitativo – correlacional con la finalidad de determinar el **USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL CENTRADO EN EL PROBLEMA Y LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES DE AUXILIARES Y TÉCNICOS DE ENFERMERÍA, SAU PAULO – BRASIL.** Los participantes fueron elegidos al azar, quienes cumplieron con los requisitos para participar, que en total fueron 310, a los cuales se le sometió a un cuestionario, además se usó la escala de Vitelino. **Resultados:** La edad promedio fue de 47.1 años, de ellos la mayoría perteneciente al género femenino los cuales el 76% es de una edad superior a los 40 años. El 58% de los participantes es casado o conviviente y el 75% tiene al menos 1 hijo, además los participantes que presentaron un estrés laboral alto fue un 17%. **Conclusión:** Existe relación entre las variables tratadas¹⁶.

Nacionales

Medrano C. En el año 2017 llevo a cabo una investigación de estilo cuantificador, transversal – descriptivo con el fin de determinar los **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS QUE APLICA EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN EL SERVICIO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA – CALLAO.** El total de participantes fue 50 enfermeras, se usó la encuesta como técnica, como el instrumento un cuestionario bien estructurado. **Resultados:** El 54% se enfocan en el problema por lo cual aplicaron afrontamiento dirigido a ello, mientras que el resto que es 46% no aplica ningún afrontamiento. Por el lado de la emoción el 54% no aplica ningún

estilo de afrontamiento, del mismo modo para lo orientado a la evitación. **Conclusiones:** Los profesionales de salud encuestados mostraron que tienen mucho éxito afrontado al estrés orientado al problema¹⁷.

Metalinares M, Diaz G, Ornella R, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. En el año 2016 hicieron una investigación de tipo descriptivo – comparativo y correlacional con la finalidad de determinar la **RELACIÓN ENTRE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCO, LIMA**. Los participantes fueron tomados de manera aleatoria simple, la población de estudio fue de 934 estudiantes con edades comprendidas entre 16 – 25 años, de los cuales 390 pertenecientes al género masculino y 544 mujeres los cuales se les aplicó la escala de afrontamiento al estrés COPE. **Resultados:** Existe una relación directa entre el afrontamiento orientado al problema y a la emoción, por otro lado, es inversa en los estilos de afrontamiento. **Conclusiones:** Los estudiantes de salud de dicha universidad que aplican las estrategias relacionadas con el problema, o bien con las emociones llevan una mejor calidad de vida libre de estrés¹⁸.

Borda P, Fuany R. En el 2014 realizaron un estudio descriptivo y correlacional con el fin de determinar **LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS, PUNO**. La población estudiada estuvo constituida por 129 estudiantes los cuales cumplían con los requisitos de los criterios de inclusión. **Resultados:** Tomando en cuenta los niveles de estrés, el 5% de estudiantes presenta estrés en nivel normal, mientras que el 23% en nivel evidente y 72% en nivel moderado. Viendo las estrategias de afrontamiento, el 51% de los estudiantes en ocasiones utiliza estrategias de afrontamiento, mientras el 47% usa ninguna estrategia de afrontamiento y solo un 2% usa continuamente estrategias de afrontamiento. **Conclusiones:** La mayoría de profesionales en práctica

usan adecuadamente las estrategias de afrontamiento para llevar una buena calidad de vida profesional¹⁹.

Tapia D, Bustamante S. en el 2013, concluyeron un estudio del tipo descriptivo – cualitativo con la finalidad de determinar **ESTRÉS LABORAL: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y MODOS DE CUIDAR DE ENFERMERÍA**. En presente estudio fue aplicado a enfermeras pertenecientes al servicio de medicina del hospital Eleazar Guzmán, Nuevo Chimbote. La técnica conveniente para el presente estudio fue la entrevista. **Resultados:** De la entrevista se obtuvo que el modo de cuidar de la enfermera varía en situaciones de estrés laboral. **Conclusiones:** La creación de espacios como el trabajo solidario son estrategias de afrontamiento que son muy útiles que se dan de marea independiente al cuidado ya que ambos aspectos son de poca importancia para el paciente²⁰.

De los antecedentes mencionados se puede evidenciar que el estrés es uno de los problemas de mayor importancia en el ámbito laboral puesto que solo es en nivel organizacional sino también en lo personal y de mucho mayor énfasis en las profesiones en la cual el trabajo demanda un desgaste mental y emocional; de ahí es que es importante realizar el presente estudio puesto que sus resultados permitirán elaborar estrategias que podrán permitir crear estrategias que harán posible bajar los niveles de riesgo de estrés laboral y de esta forma fortalecer el afrontamiento y así mejorar la vida de las personas ya sea personal como profesional.

II. b. Bases Teórica

AFRONTAMIENTO:

El afrontamiento es el esfuerzo que hace la persona de manera que anticipe, desafíe o cambie las circunstancias para modificar un momento que puede ser visto como causante de estrés cognoscitivo y de acciones, que varían continuamente con el fin de superar las demandas puntuales, que son vistas como excesivos de los recursos del individuo.²¹

Según Lazarus y Folkman, afirman en relación al afrontamiento que viene a ser una colección de estrategias cognoscitivas además de conductuales que el individuo usa para realizarlas órdenes y evitar que sobrecargue a la persona. Además, es posible tomar en cuenta que la persona muestre adaptación, con el fin disminuir el estrés laboral²².

La capacidad de afrontación no hace solo alusión solamente a la solución de los problemas de manera práctica, también es gestión de emociones que genera el estrés frente a la situación y problema²².

De acuerdo a Lazarus y Folkman, toman al afrontamiento como esfuerzos mentales y de acción que varían continuamente para desarrollar y llevar las demandas ya sea las internas como externas que son evaluados como excelentes, las secuencias en variaciones periódicas, generan un referente a situaciones del entorno social y cultural que crean la relación entre el individuo y su entorno²³.

Según Menninger, refiere que el afrontamiento es una acción de defensa, y sus funciones disminuir la tensión, reestablecer el equilibrio en determinadas circunstancias se encuentran dos funciones importantes para disminuir el estrés que se presentan durante el ámbito laboral, concentrada en las emociones y los problemas que pasa persona²⁴.

Quelopana A. en el 2005 señala que el afrontamiento es un proceso por el cual el individuo se enfrenta al estrés para resolver los problemas en la actividad diaria del trabajador y toma decisiones comprometidas. El procedimiento presenta 2 componentes, el primero abarca el pensamiento

y el aprendizaje para identificar el estrés del individuo y el segundo consiste en una respuesta automática enfocadas en aliviar la comodidad de las personas en las actividades de la adaptación y solución de problemas, esfuerzos cognitivos y conductas para el manejo de las demandas²⁵.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Las estrategias de afrontamiento brindan ayuda en las circunstancias de cuidado, la manera, el modo del cual organiza el tiempo, conjunto de ayuda social, para elevar su nivel de vida. Cuando esta relación se repita el uso de estrategias de afrontamiento activas que dan buenos resultados, aumentará, en el individuo la sensación de sentirse efectivo en su tarea y la percepción de autoeficacia²⁶.

Estas también presentan vías positivas, en las cuales se pueden incluir 2. La primera se centra en el problema mientras la otra centrada en las emociones son de varias circunstancias a las que enfrentan día a día los profesionales de salud, la persona expresa cambios físicos que conllevan al deterioro de la salud, el estrés laboral puede darse de igual manera como una desfavorable manteniendo un buen nivel de activación fisiológica para encarar la situación estresante, por ejemplo la llegada de un paciente con graves problemas de salud, la cual requiere habilidad física, como intelectual y emocional ²⁷.

Las estrategias de afrontamiento son las acciones de la recuperación del equilibrio en las relaciones de la persona en su entorno, el afrontamiento sería el proceso que el individuo intenta manejar la discordancia entre las demandas de se percibe de la situación en el trabajo que pueda ayudar a la persona a cambiar su percepción de la situación, aceptar con resignación, escape y evitarla²⁸.

Según Lazarus y Folkman indican que las maneras como se llevan los afrontamientos conforman un apoyo al individuo forma con el fin de salir airoso de las situaciones estresantes sea internas o externas. De igual

modo las cosas o estrategias a usar resulten positivos al ser capaz de hacer posible el afrontamiento de la demanda de una manera adecuada, negativos y perjudicial para su bienestar biopsicosocial²⁹.

Londoño en el 2006 desarrollo en Colombia una “Escala de Estrategias de Coping – Modifica (EEC – M)” dentro de esto se presentan catorce estrategias de afrontamiento en las cuales está contenida por querer encontrar opciones, conformismos, como “la búsqueda del apoyo social”, “refrenar el afrontamiento”, “la evitación emocional”, entre otros. Así mismo este estudio se trata de la creación de resultados con la finalidad de reconocer si presentan o no presentan (Ausentes) estrategias de afrontamiento ³⁰.

Piero y Salvador, afirma que la clasificación de las estrategias orientadas a suprimir los causantes de estrés no influya de manera perjudicial las respuestas psicológicas y somáticas del organismo. Las personas se apoyan de distintos métodos de afrontar una situación estresante. La rutina será uno de los motivos que establece formas de afrontar un problema presentan incidencias³¹.

DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:

Se presentan las dimensiones resolución de problemas, reestructuración de problemas, apoyo social y evitación de problema.

A) Resolución de problemas (REP): Están orientadas a manejar o modificar las consecuencias del estrés. Esto implica una flexibilidad cognitiva para recabar soluciones orientadas a la resolución del problema en el momento en el que se puede presentar. Asimismo, la capacidad tiene la agilidad de resolver problemas y dar soluciones destacadas, de este modo las acciones correctoras necesarias con sentido común también iniciativa. Esta cualidad debe tomar una postura de posibilitador en la disminución de secuelas, así como meditar a cerca de las consecuencias que se obtienen en un periodo amplio³².

En conclusión, para resolver los problemas debemos buscar alternativas para solucionar los causantes del estrés, en la segunda valoración del proceso del estrés hay una reinterpretación positiva de la capacidad propia para afrontar el problema y elegir una mejor respuesta en la decisión de una acción frontal y racional para encontrar una solución al problema³².

Los indicadores de este componente son:

- **Resolver el problema:** Consiste en hallar la respuesta a una cuestión indagada, descifrar los valores de ciertas incógnitas y comprender la tarea a la que uno se enfrenta para concebir un plan que nos lleve hacia la meta³⁵.
- **Esforzarse para resolver los problemas:** Se refiere a una conducta de trabajo, laboriosidad e implicación personal.
- **Hacer frente al problema:** Se refiere a una tarea basado en los valores, conocimientos para tomar una decisión sobre un tema antes de llegar a una conclusión.
- **Trate de esforzarme:** Consiste en llegar a cumplir el objetivo y metas trazadas para llegar ser extraordinarios e innovadores.
- **Mantener mi postura:** Se indica mantener su cuerpo en la posición correcta puede ayudar a mejorar la salud, tomando medidas en todas las áreas de tu vida³⁶.

B) Reestructuración cognitiva (REC): La capacidad de la familia para redefinir los causantes de estrés de esa manera hacerlos más manejables. En la terapéutica del estrés diario se hace necesaria un replanteamiento de las estrategias de afrontamiento y de las circunstancias, creando esquemas actualizados para nuevas formas de afrontar los estímulos³³.

- **Repase el problema:** Consiste en asegurar o perfeccionar el problema que se presenta, ver las cosas de una forma diferente.

- **Cambiar las cosas:** se refiere a ver las cosas de forma distinta cuando nos ocurre algo que en realidad no queríamos, ya sea porque no nos sale el plan bien, así tener una actitud mucho mas positiva en la vida.
- **Convencimiento de las cosas:** indica en demostrar algo de manera que racionalmente nadie pueda negarlo, tomar conciencia de tus verdaderas posibilidades para convencer.
- **Preguntar que era importante:** consiste en escuchar muy cuidadosamente a la otra persona que nos puede ayudar a recopilar información, evaluar nuestras ideas y crear nuevas preguntas.
- **Fijarse en el lado bueno:** se caracteriza mediante elementos que indican una visión optimista y positiva de la situación presente a ver el lado bueno de las cosas y a sentirse afortunado³⁶.

C) Apoyo social (APS): El apoyo social se hace entender que el sujeto tiende a expresar sensibilidad por su entorno, a querer sentir afección de ellos, para buscar información, comprensión y apoyo emocional. El soporte social que se percibe, el apoyo posibilitador en el descenso de las secuelas negativas del problema³⁴.

- **Escuchar el problema:** se refiere a prestar atención cuando otra persona está enfrente hablando, de los problemas que se presentan durante el trabajo.
- **Brindar confianza:** consiste en la seguridad que alguien tiene en otra persona, cualidad propia, esperanza y fe persistente.
- **Pasar con amigos:** se refiere que mis amigos me echaran un amano y con las que compartes aficiones, valores que forman parte del círculo de confianza.
- **Dejar pasar el tiempo:** Es mejor resolver la duda no dejarla pasar para otro día, se debe enfrentar con serenidad y honradez.
- **Pedir consejo a un amigo:** Necesitamos algún consejo de un amigo que nos comprenda y que nos de recomendaciones³⁶.

D) Evitación de problemas (EVP): Estrategias cognitivas que facilitan el escape o la evitación, la consideración del problema y las emociones pesimistas. Las personas buscan diversas estrategias de afrontamiento en base a experiencias pasadas y eficaces vividas³⁴.

- **Evitar de pensar:** es decir, cuando tienes una idea que se repite en la mente, se debe tener una percepción distinta de tu propia realidad.
- **Tratar de olvidar:** se refiere cuando una persona a compartido muchas vivencias es difícil olvidar, sobre todo si ha dejado una huella emocional.
- **Quitar la importancia a la situación:** para poder vivir mejor con los demás y nosotros mismos, es bueno aprender que las cosas nos afecten de forma desproporcionada, no dejar que las preocupaciones nos afecten.
- **Comportamiento:** se caracteriza que el comportamiento es la forma de proceder que tienen las personas ante los diferentes estímulos que perciben en relación al entorno en el cual se desenvuelven.
- **Pensar:** implica en la actividad de pensar se puede proyectar hacia uno mismo y es lo que se denomina en nuestros pensamientos³⁶.

CLASIFICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Afrontamiento activo u orientadas a los problemas: El afrontamiento activo o pasivo es observar el problema desde una perspectiva favorable, se hace necesario resaltar la situación con la finalidad de obtener experiencia para la vida, además se debe interpretarlas de una manera asertiva buscando apoyos para la aplicación soluciones. Si bien es cierto aumenta nuestra confianza y eficacia. El sujeto utiliza acciones frontales orientadas a disminuir experiencias negativas³⁷.

Afrontamiento pasivo o centradas en la emoción: El afrontamiento pasivo o negativo es una amenaza y daño personal para afrontar los conflictos, pretendiendo regular las consecuencias emocionales negativas del problema puesto que es una manera más factible de enfrentar el problema³⁷.

Afrontamiento de evitación: el afrontamiento se trata de desviar la atención del problema además se debe esperar a que el problema se resuelva así mismo, evitar pensar en ello distrayéndose en diversas actividades para evitar pensar en ello, las estrategias de este tipo de afrontamiento son la negación, evitación de actividades que hagan recordar el problema³⁸.

Afrontamiento de aproximación: por lo cual incluyen a todas las estrategias cognitivas que se aproximan al problema que generan el estrés y las emociones negativas³⁸.

DEFINICIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

La problemática en el mundo laboral no es nada más ni nada menos que el estrés, ahora común en el ámbito laboral, con consecuencias perjudiciales para las personas. Las personas que laboran tendrán que asumir todos los cambios, posiblemente cada vez más difíciles de adaptarse, la cual conlleva al estrés laboral⁴⁰.

De acuerdo a la OMS, define que el estrés generado por las jornadas laborales es visto como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, conductuales y cognitivas ante la sobredemanda de conocimientos y habilidades que le exigen en las horas de labor, el individuo puede sentir un cambio fisiológico debido a todo ello, como tensión muscular, aceleración del ritmo cardíaco, entre otros. Según estudios se encontró que altas exigencias laborales conllevan a un mayor riesgo de agotamiento emocional, tanto como siete veces más, además el poco apoyo de los compañeros de trabajo, dos veces mayor el riesgo en las extremidades superiores, así como también el cuello los hombros; bajo

control en el trabajo da como consecuencia mayor riesgo de muerte cardiovascular e hipertensión³⁹

Según la OMS resume que el estrés laboral es problema mundial muy grave. Ocasiona una alteración del estado de salud, así como el ausentismo y el bajo rendimiento laboral en los profesionales de salud⁴⁰.

Técnicas de relajación con el objetivo de realizar afrontamiento frente al estrés y disminuir daños:

Técnicas de des estrés: La finalidad de estas estrategias es disminuir el estrés generado por actividades físicas, acelerando el ritmo cardíaco, la respiración, elevación del tono muscular, entre otras, por ello se intenta mostrar al individuo como manejar mediante el cambio indicado de condiciones fisiológicas como tensión – distensión de los músculos⁴¹.

Técnicas de respiración: La respiración es una de las estrategias más manejables a la vez muy poderosa para evitar el estrés. La mala respiración no contribuye a la mejora, pues afectará los torrentes sanguíneos esto acarrea una deficiente oxigenación de los músculos.⁴¹

- Enseñar la adecuada forma de respirar.
- Combatir la falta de respiración en los momentos de estrés.
- Inhalar por la nariz lentamente.
- No tomar demasiado aire.
- Retener por al menos 3' la respiración.
- Exhalar de manera pausada por la boca.⁴¹

Terapia cognitiva: son los pensamientos y sentimiento que intenta cambiar el comportamiento que genera los cambios de personalidad. Son terapias verbales sistematizados, tareas para la persona y registros no verbales. Se basan en la reestructuración del pensamiento, identificación

y detección de los pensamientos automáticos, deformados de la realidad que se nos presenta. Para conseguir el cambio de convicciones es asertivo que el terapeuta tenga como arma principal, la persuasión⁴¹.

Entrenamiento por inoculación del estrés: Es un verdadero entrenamiento práctico, el individuo se somete a una situación estresante, se busca la familiarización con las circunstancias mediante la simulación de las mismas, se adquieren mecanismos de defensa y se puede controlar las reacciones emocionales que genera⁴¹.

LA ENFERMERA Y EL ESTRÉS LABORAL

El estrés está en relación con los trabajadores de salud debido a que los profesionales de salud son encargados de velar por la “vida” de los demás lo cual es una gran responsabilidad, además de los turnos o muy cómodos a la cual laboran, además de adaptarse al entorno laboral, ya sea el ambiente y las personas con las cuales labora⁴².

El estrés laboral al que se debe de enfrentar el personal de Enfermería en su práctica clínica habitual está influido por una serie de procesos cognitivos y emocionales, que van variando a lo largo de la situación estresante en la misma medida en que se procesa la información proveniente del entorno y de los factores internos de cada persona⁴²

Sor Callista Roy: “Modelo de adaptación”

La teorista refiere a su teoría de la adaptación como un proceso que considera a las enfermeras como un sistema Incluyen factores esenciales: La persona que necesita ayuda, la meta de la enfermera, estrés, el ambiente y la orientación de las labores. Además, afirma que las personas aplican 4 métodos de adaptación: “El desempeño de las funciones”, “Fisiológicas”, “Relaciones de interdependencia” y “Autoconcepto”. Roy define la meta paradigma enfermero de esta forma⁴³.

Enfermería: Para la teorista, la enfermería es la ciencia que lleva a cabo el cuidado y se adapta al transcurso del tiempo.

Enfermera: Define a la enfermera como a un sistema holístico que un individuo lo puede categorizar como un conjunto de piezas que trabajan con un objetivo en común.

Salud: Hace referencia a un estado en cierto intervalo de tiempo, también se puede tomar como una especie de adaptación entre la enfermera y su entorno. La salud no es algo tan simple como librarse de algún mal, la salud implica algo más general, como el cuidado integral que realizan los profesionales de salud con el fin de mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Entorno: Roy la define el ambiente el cual se relaciona con la enfermera, es decir el lugar en el cual la enfermera coexiste con sus compañeros de labor. Es el ambiente o zona de confort el cual impulsa al ser vivo a tomar conciencia para adaptarse.

De acuerdo a Roy la salud es como un proceso por el cual un conjunto de piezas con motivos en común llega a formarse como un sujeto integral además de realizado. La finalidad que tiene este modelo es la adaptación que llega a tener un individuo mediante el uso de estrategias de afrontamiento. Los cuidados en enfermería se ven necesarios cuando el individuo está invirtiendo muchos recursos en el proceso de afrontamiento, lo cual conlleva a inferir que la energía residual luego de este proceso es insuficiente para el resto de sus labores como los objetivos diarios crecimiento, reproducción y dominio⁴³.

II. c. Hipótesis

Hipótesis global

Las estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras frente al estrés laboral se encuentran presentes en el servicio de Hospitalización de la Clínica Universitaria, Comas – agosto 2018.

Hipótesis derivadas

- Las estrategias de afrontamiento de las Enfermeras frente al estrés laboral según la resolución del problema se encuentran presente en el servicio de Hospitalización.
- Las estrategias de afrontamiento de las Enfermeras frente al estrés laboral según dimensión reestructuración cognitiva se encuentra ausentes en el servicio de Hospitalización.
- Las estrategias de afrontamiento de las Enfermeras frente al estrés laboral según dimensión apoyo social se encuentra ausentes en el servicio de Hospitalización.
- Las estrategias de afrontamiento de las Enfermeras frente al estrés laboral según dimensión evitación del problema se encuentra ausentes en el servicio de Hospitalización.

II. d. Variables

- Las estrategias de afrontamiento frente al estrés generado por el trabajo, en enfermeras.

II. e. Definición operacional de términos

- **Estrategias de afrontamiento:** Son los esfuerzos, conductuales, cognitivos y realizados por la enfermera para llevar a cabo acciones con el fin de disminuir las demandas realizadas por cada dimensión del problema correspondiente.
- **Estrés generado por el trabajo o Estrés laboral:** Es el fenómeno que sufre el cuerpo como respuesta a las exigencias laborales, que

tiene como único fin perjudicar la salud de las personas, esto es mucho más a menudo en personas con más de un centro laboral.

- **Enfermeras:** Persona que cuenta con un título profesional y aplica los conocimientos de la enfermería a niveles avanzados. La enfermera tiene por misión asistir a los pacientes y todos los cuidados que se requiere brindarles, para ello la enfermera requiere de ciertas condiciones tanto físicas como morales, además de ciertos conocimientos que solo se pueden adquirir en la práctica. La persona llamada enfermera es la especialización de la capacidad humana velar por el bienestar a través de la obtención y la aplicación de los conocimientos de cuidados, de las actitudes y habilidades prescritos en papel para la enfermera, además de cualidades emocionales como bondad, paciencia también el sentido del deber, así como la responsabilidad necesaria en cualquier profesional de salud⁴⁴.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III. a. Tipo de estudio

El tipo de estudio es de enfoque cuantitativo, porque permitió la medición de la variable en términos numéricos, haciendo uso de la estadística, descriptivo, porque se detalla el comportamiento de la variable de estudio tal y cual como se presenta, las estrategias de afrontamiento frente al estrés generado por el trabajo, en enfermeras y de corte transversal, porque se realizó en un tiempo y espacio determinado.

III. b. Área de estudio

El estudio tuvo como lugar de estudio la Clínica Universitaria en el servicio de Hospitalización, creado en el año 1997, ubicado en la Av. Universitaria 6062 Urb. Santa Luzmila en el distrito de Comas. Clínica Universitaria Nivel II, presenta servicios de consultorio externo, emergencia y hospitalización, dando una atención inmediata durante las 24 horas y servicios médicos integrales paradiagnóstico, tratamiento y recuperación de diversas enfermedades, atención medica en más de 27 especialidades médicas, servicio de Hospitalización, brindando diferentes especialidades además de equipos de última generación, centro quirúrgico con 4 salas para operaciones, centro obstétricos con 2 salas quirúrgicas y 2 salas de partos e incubadoras servicios de salud ocupacional y laboratorio las 24 horas capacidad hospitalaria para 98 camas acondicionadas para la atención del paciente.

III. c. Población y muestra

El conjunto de participantes está formado por las profesionales de salud asistenciales de las diferentes áreas, emergencia, hospitalización, sala de operación, consultorios externos de la Clínica Universitaria ubicado Av. Universitaria 6062 N. ° Urb. Santa Luzmila comas, durante el mes de agosto del 2018.

La muestra del presente estudio está conformada 50 enfermeras del servicio de Hospitalización, según muestreo no probabilístico y a conveniencia y cumplen con el criterio de inclusión durante el mes de agosto 2018.

Criterios de inclusión

- Enfermeras asistenciales del servicio de Hospitalización de la Clínica Universitaria.
- Enfermeras que se encuentran laborando más de 1 año.
- Enfermeras que aceptan participar de forma voluntaria en la investigación con previo consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Enfermeras en descanso médico, licencia o vacaciones.
- Personal de enfermería que no desee formar parte de la investigación o no firmen el consentimiento informado.

III. d. Técnica e instrumento de recolección de datos

Se utilizó la encuesta como técnica y como cuestionario al instrumento usado, el cual fue inventario de Estrategias de Afrontamiento “Coping Strategies Inventory, CSI, Tobin, Holroyd y Reynolds” validado en el año 1984” para evaluar estrategias de afrontamiento y describir sus componentes, así como encontrar los resultados en distintas dimensiones como lo son la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva, apoyo social, y evitación de problemas, constó de cuatro partes las que fueron presentación, instrucciones, datos generales y el contenido de preguntas de la variable, considerando 40 ítems relacionadas estrategias de afrontamiento ala estrés laboral. Se realizó una prueba piloto de 20 enfermeras con estrategias de afrontamiento al estrés laboral.

Los instrumentos para su validez serán sometidos a juicio de expertos, los cuales fueron 5, conformado por docentes de investigación, enfermeras docentes. Enfermeras especialistas con el fin repotenciar los instrumentos con las sugerencias hechas, de esta forma obtener un mejor instrumento,

además se demostró su validez mediante diversas pruebas como la prueba binomial. El índice de confiabilidad del instrumento se demostró mediante la prueba de kuder Richardson con un valor de 0.758.

III. e. Diseño de recolección de datos

Con el fin de llevar a cabo el proceso de recolecta de datos, se hizo un trámite administrativo previo, por medio de un oficio dirigido a la Licenciada Benigna Torres Campos de la Clínica Universitaria de Comas, a través de un permiso autorizado por la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista para pedir la aprobación del trabajo de investigación, luego de la obtención del permiso se coordinó con los profesionales de enfermería del servicio de Hospitalización para agilizar el proceso de aplicación del instrumento.

La obtención de datos se realizó en el mes de Agosto del 2018, el procedimiento de colección de información se encontró a los profesionales de enfermería que ingresaban a su labor y algunos que salían de guardia, así mismo se les informo sobre los objetivos y la finalidad del estudio, cuyos resultados son estrictamente confidenciales para uso exclusivo de la investigación, sin perjudicar ya sea psicológica y físicamente al participante, finalmente se brindó una hoja de consentimiento informado para las enfermeras, recalando que tienen la potestad de retirarse cuando crean conveniente, sin problema alguno, posteriormente se entregó la encuesta en un tiempo de 20 a 30 minutos para contestar las preguntas.

III. f. Procesamiento y análisis de datos

Se procedió con la decodificación de los datos obtenidos por cada participante en la investigación. Para un mejor manejo y dominio de los datos se usó el software Microsoft Excel. Asimismo, la estadística descriptiva se utilizó para elaborar los resultados mediante tablas y

gráficos de frecuencias y porcentajes, para determinar la relación entre las variables. La puntuación de los ítems es según la escala de Likert.

El cuestionario consta de 20 preguntas con 5 respuestas, siempre 4, Casi siempre 3, A veces 2, Casi nunca 1, nunca 0, el instrumento incorpora 4 dimensiones, las cuales son: Resolución del problema, reestructuración cognitiva, apoyo social y evitación del problema.

AFRONTAMIENTO	Valor Max.	Valor Min.	Promedio
Resolución del problema	36	14	17
Reestructuración cognitiva	38	12	15.6
Apoyo social	34	16	17.4
Evitación de problemas	35	15	16.8

Los cuales son mostrados mediante gráficos y tablas para un óptimo análisis.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

IV. a. Resultados

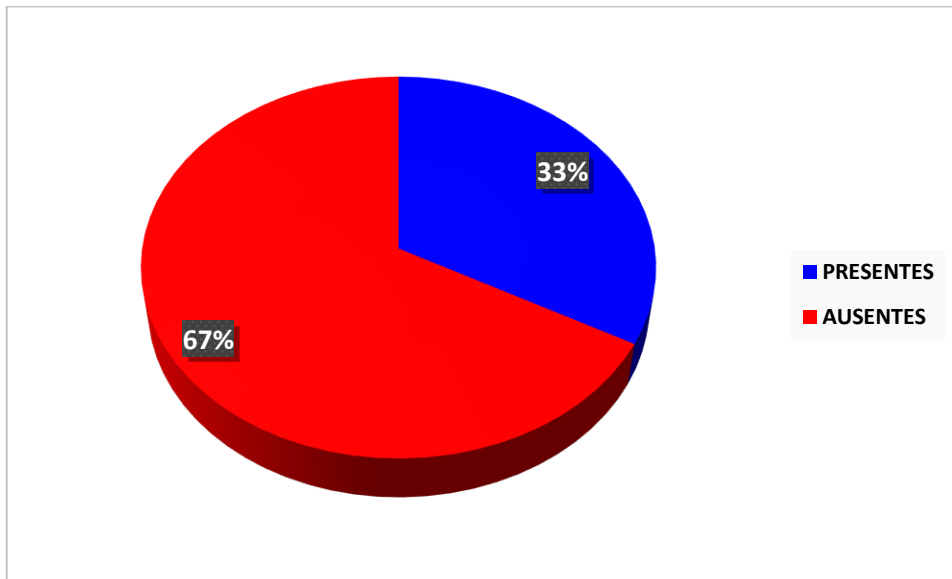
TABLA 1

**DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS EN ENFERMERAS
DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN
CLINICA UNIVERSITARIA COMAS
AGOSTO - 2018**

DATOS GENERALES	OPCIONES	N°	%
		50	100
EDAD	26-30	7	14
	31-40	36	72
	40 a más	7	14
GÉNERO	FEMENINO	38	76
	MASCULINO	12	24
ESTADO CIVIL	SOLTERO	20	40
	CASADO	18	36
	CONVIVIENTE	12	24
TIEMPO QUE LABORA	MENOS DE 1 AÑO	18	36
	1 – 3 AÑOS	24	48
	4 A MÁS AÑOS	8	16
TRABAJO EN OTRA INSTITUCION	SI	36	72
	NO	14	28

Se observa que de la población estudiada el 72% (36) de las enfermeras oscilan entre los 31 a 40 años, el 76% (38) son de sexo femenino, estado civil soltero 40% (20), tiempo que labora 48% (24). El mayor porcentaje 72% (36) son que trabajan en otra institución.

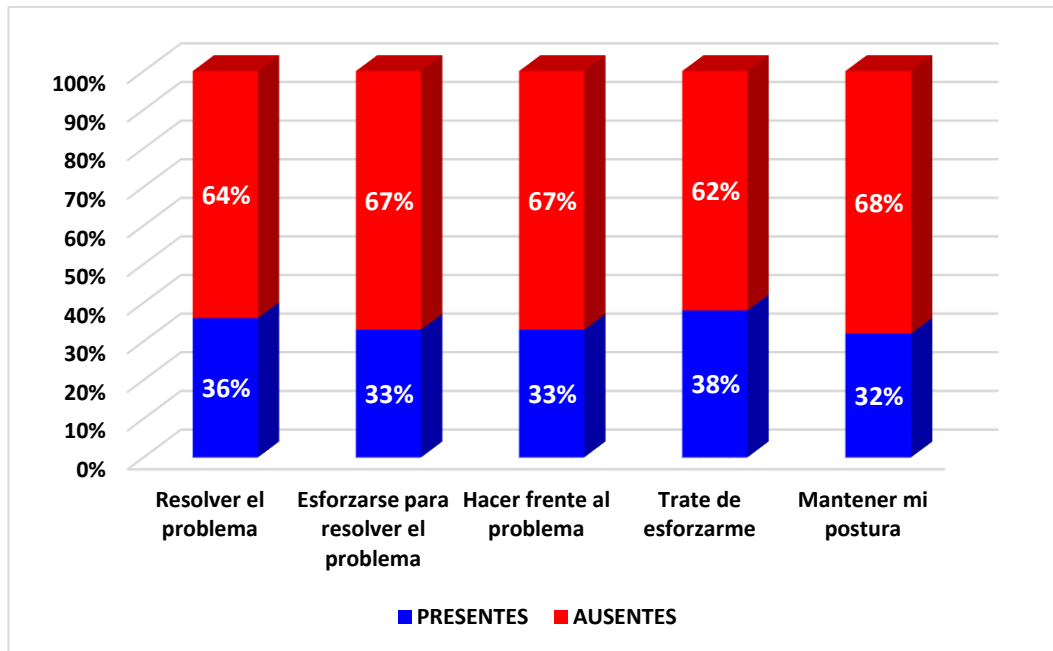
GRÁFICO 1
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL EN
ENFERMERAS DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN
CLÍNICA UNIVERSITARIA COMAS
AGOSTO 2018



El 67% (34) de las enfermeras no cuentan con estrategias de afrontamiento solo el 33% (16) presentan estrategias de afrontamiento al estrés laboral.

GRÁFICO 2

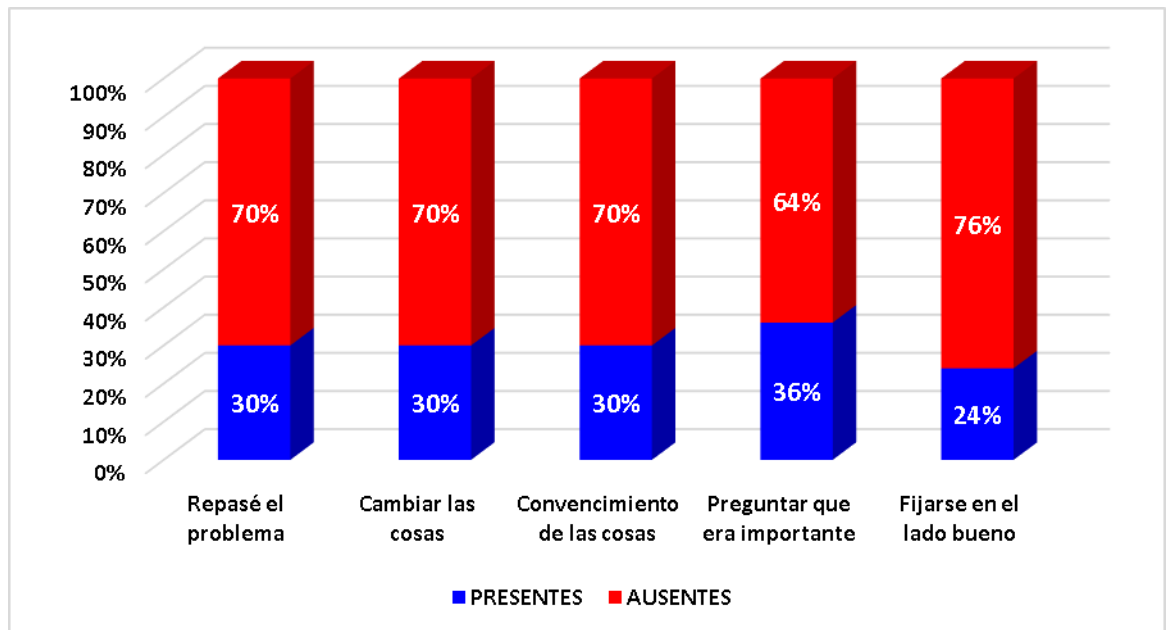
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMERAS SEGÚN DIMENSION RESOLUCIÓN DE PROBLEMA DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN CLÍNICA UNIVERSITARIA COMAS AGOSTO 2018



Según el indicador “resolver problemas” el 64% (32) no presentan estrategias de afrontamiento, frente a un 36% (18) el indicador “esforzarse para resolver el problema” el 67% (34) de las enfermeras muestran ausencia de estrategias de afrontamiento y solo el 33% (16) presentan estrategias de afrontamiento al igual que el indicador “hacer frente al problema” el 67% (33) no presentan estrategias de afrontamiento, frente a un 33% (17) que las presentan, de modo similar el indicador “traté de esforzarme” en la cual el 62% (31) no se nota la presencia de estrategias de afrontamiento, mientras que en un porcentaje menor 38% (19) si presentan estrategias de afrontamiento, y por último el indicador “mantener mi postura” nos muestra que el 68% (34) hace notar la ausencia de estrategias de afrontamiento, mientras que el en pequeña porción 32% (16) si presentan estrategias de afrontamiento.

GRÁFICO 3

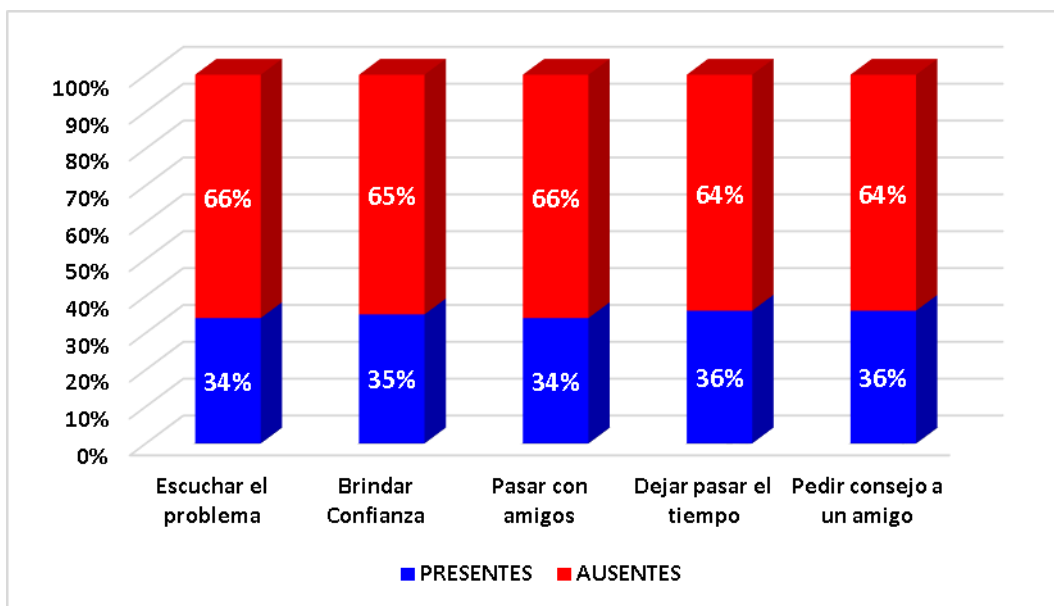
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMERAS SEGÚN DIMENSIÓN REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN CLÍNICA UNIVERSITARIA COMAS AGOSTO 2018



Según el indicador “repasé el problema” el 70% (35) no presentan estrategias de afrontamiento, frente a un 30% (15) que las presentan, el indicador “cambiar las cosas” el 70% (35) de las enfermeras muestran ausencia de estrategias de afrontamiento y solo el 30% (15) presentan estrategias de afrontamiento al igual que el indicador “convencimiento” el 70% (35) no presentan estrategias de afrontamiento, frente a un 30% (15) que las presentan, de modo similar el indicador “preguntar que era importante” en la cual el 64% (32) no se nota la presencia de estrategias de afrontamiento, mientras que en un porcentaje menor 36% (18) si presentan estrategias de afrontamiento, y por último el indicador “fijarse en el lado bueno” nos muestra que el 76% (38) hace notar la ausencia de estrategias de afrontamiento, mientras que el en pequeña porción 24% (12) si presentan estrategias de afrontamiento.

GRÁFICO 4

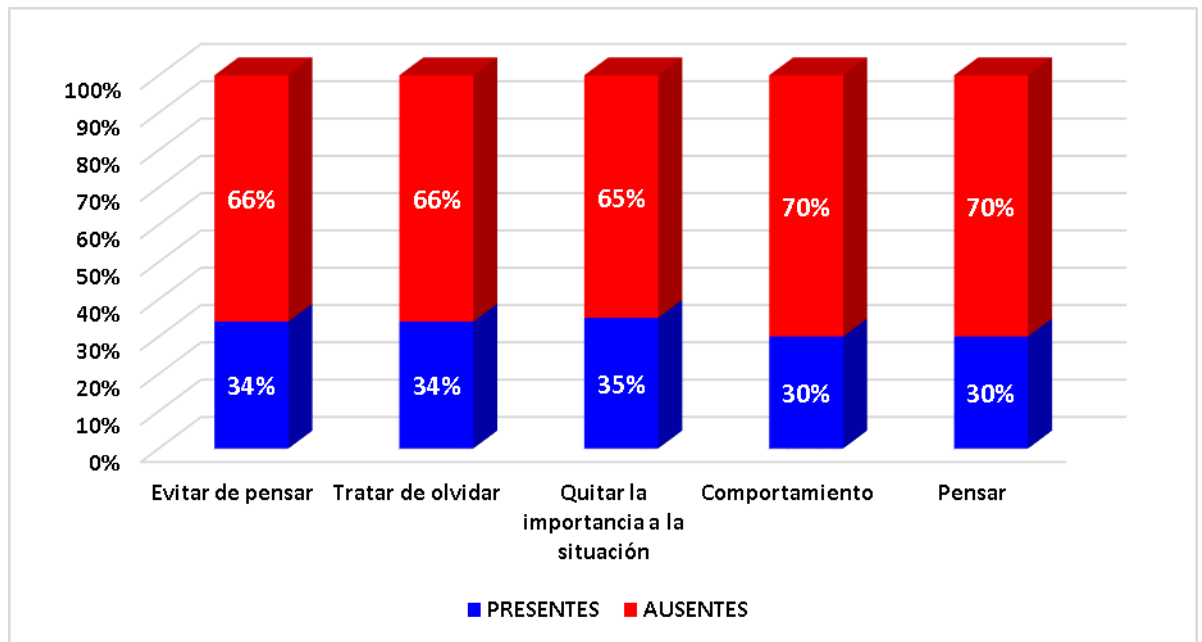
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMERAS SEGÚN DIMENSIÓN APOYO SOCIAL DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN CLÍNICA UNIVERSITARIA COMAS AGOSTO 2018



Según el indicador “escuchar el problema” el 66% (33) no presentan estrategias de afrontamiento, frente a un 34% (17) que las presentan, el indicador “brindar confianza” el 65% (37) de las enfermeras muestran ausencia de estrategias de afrontamiento y solo el 35% (13) presentan estrategias de afrontamiento al igual que el indicador “pasar con amigos” el 66% (33) no presentan estrategias de afrontamiento, frente a un 34% (17) que las presentan, de modo similar el indicador “dejar pasar el tiempo” en la cual el 64% (32) no se nota la presencia de estrategias de afrontamiento, mientras que en un porcentaje menor 36% (18) si presentan estrategias de afrontamiento, y por último el indicador “pedir consejo a un amigo” nos muestra que el 64% (32) hace notar la ausencia de estrategias de afrontamiento, mientras que el en pequeña porción 36% (18) si presentan estrategias de afrontamiento.

GRÁFICO 5

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMERAS SEGÚN DIMENSION EVITACIÓN DE PROBLEMAS DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN CLÍNICA UNIVERSITARIA COMAS AGOSTO 2018



Según el indicador “evitar pensar” el 66% (33) no presentan estrategias de afrontamiento, frente a un 34% (17) que las presentan, el indicador “tratar de olvidar” el 66% (33) de las enfermeras muestran ausencia de estrategias de afrontamiento y solo el 34% (17) presentan estrategias de afrontamiento al igual que el indicador “quitar la importancia a la situación” el 65% (32) no presentan estrategias de afrontamiento, frente a un 35% (18) que las presentan, de modo similar el indicador “comportamiento” en la cual el 70% (35) no se nota la presencia de estrategias de afrontamiento, mientras que en un porcentaje menor 30% (15) si presentan estrategias de afrontamiento, y por último el indicador “pensar” nos muestra que el 70% (35) hace notar la ausencia de estrategias de afrontamiento, mientras que el en pequeña porción 30% (15) si presentan estrategias de afrontamiento.

IV. b. Discusión

En tiempos modernos el estrés laboral es un flagelo que deteriora la salud de los individuos condicionado por factores ambientales, sociales, personales entre otros, que merma la calidad de vida por las exigencias a las cuales se le responsabiliza al profesional de enfermería como consecuencia del cuidado y la interacción terapéutica con el paciente en circunstancias de emergencia.

En los datos sociodemográficos los profesionales de enfermería se encontraron que la mayoría tiene edades entre 31 a 40 años 72%, pertenecen al género femenino 76%, su estado civil corresponde a soltero 40%, el tiempo que labora de 1 – 3 años 48% y trabaja en otra institución 72%. De lo cual se infiere que el personal de salud debe atinar en una etapa de la adultez, probablemente consolidando sus metas profesionales considerando la exigencia de preparación para trabajar en áreas críticas, así mismo la profesión sigue siendo altamente desarrollada por mujeres. Una mayoría considerable trabaja en más de un lugar a la cual se le puede atribuir una carga de estrés laboral.

Respecto a la aplicación de estrategias de afrontamiento se halló el 67% del personal de salud de enfermería mostraron ausencia de estrategias mientras solamente un 33% mostraba presencia de estrategias de afrontamiento. Los resultados se encontraron en un estudio de investigación son discordantes con lo hallado por Medrano, en su estudio de las formas de afrontamiento del estrés que utilizan los profesionales de enfermería en el área de Hospitalización, el cual afirma que el 52% muestra una ausencia de afrontamiento, esta discordancia de resultados puede atribuirse al ambiente o las condiciones de labor de los enfermeros participantes en cada investigación.

En la dimensión resolver el problema que está dirigida a manejar o modificar el problema que genera el malestar e infiere una flexibilidad cognitiva para la búsqueda de soluciones encaminadas a resolver los problemas en el instante que pueda presentarse³². En esta dimensión la mayoría de encuestados 68% muestra ausencia de estrategias de afrontamiento, mientras que solo un 32% si presentaban estrategias de afrontamiento. Lo encontrado anteriormente es contrapuesto por Borda y Fuany en su estudio la conexión entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas, en la cual obtuvo que el 46% de los encuestados muestra ausencia de estrategias de afrontamiento, lo cual es posible explicar debido a que los encuestados por Borda y Fuany aún eran estudiantes, y estos presentan menos responsabilidades por ende menos carga de estrés.

La dimensión reestructuración cognitiva es la capacidad de la familia redefinir los causantes de estrés de esa manera hacerlos más manejables³³. En esta dimensión la mayoría de encuestados 76% muestra ausencia de estrategias de afrontamiento, mientras que solo un 24% si presentaban estrategias de afrontamiento. Lo encontrado anteriormente es contrapuesto por Tapia y Bustamante en su investigación “Estrés laboral: estrategias de afrontamiento y modos de cuidar de enfermería”, en el cual afirma que una gran mayoría maneja de adecuada las estrategias de afrontamiento, lo cual es posible explicar debido a que los encuestados por los investigadores practican el trabajo solidario disminuyendo la carga laboral y disminuyendo el estrés.

En la dimensión apoyo social que el apoyo social se hace entender que el sujeto tiende a sentirse apreciado, protegido y tomado en cuenta por gente más cercana en quien poder confiar en las parejas, familiares y amigos, para buscar información, comprensión y apoyo emocional³⁴. En esta dimensión la mayoría de encuestados 66% muestra ausencia de

estrategias de afrontamiento, mientras que solo un 34% si presentaban estrategias de afrontamiento. Los resultados hallados en el estudio son discordantes con lo hallado por Medrano C., en su estudio de la forma de afrontamiento del estrés que usa el personal de salud en el área de Hospitalización, el cual afirma que el 52% muestra una ausencia de afrontamiento, esta discordancia de resultados puede atribuirse al ambiente o las condiciones laborales de los profesionales de salud participantes en cada investigación.

En la dimensión evitación de problemas que son estrategias cognoscitivas que hacen viables escapar o ignorar, la consideración del problema y las emociones negativas³⁴. En esta dimensión la mayoría de encuestados 70% muestra ausencia de estrategias de afrontamiento, mientras que solo un 30% si presentaban estrategias de afrontamiento. Lo encontrado anteriormente es contrapuesto por León y López , Posadas y Gutiérrez y Sarmiento en su estudio “El estrés y los estilos de afrontamiento del personal de enfermería de cuidados intensivos” en la cual obtuvo que un 36% de los encuestados muestra ausencia de estrategias de afrontamiento, la diferencia porcentual entre las investigaciones se puede fundamentar que se debe a que en dicho país (México) las condiciones y los beneficios son distintos los cuales puede disminuir el estrés en dichos profesionales de salud.

Por tanto, el afrontamiento son esfuerzos lleva a cabo al individuo para prever, afrontar y modificar las necesidades para cambiar la circunstancia que determina como un estresante cognitivo, es constantemente cambiantes para que desarrollen mejor la búsqueda específica ya sean internas o externas que son evaluadas como excedentes y también desbordantes de los recursos de las personas²¹.

Según Demarzo, Gascon y García existe una acumulación de evidencia que vincula a los estilos de afrontamiento con el estrés. Al comienzo, los estilos de afrontamiento fueron estudiados como una característica

relativamente estable de la persona, independientemente de la naturaleza de la tarea o situación, demostrándose que ciertos estilos de afrontamiento inflexibles pueden estar asociados a mayores niveles de estrés¹². En definitiva, los profesionales encuentran las maneras en afrontar las situaciones difíciles que se producen durante su cuidado a los pacientes, entre las estrategias de afrontamiento aplicado por los profesionales se ha hallado que usan con mayor porcentaje las enfocadas al problema y este conduce la solución de las circunstancias negativas para evitar que se acreciente el estrés producido por las circunstancias adversas.

El afrontamiento que aplican los profesionales de salud está orientadas a la solución del problema a través del afrontamiento activo, organización de actividades y la investigación del apoyo social. Por lo tanto, es posible afirmar debido a los resultados obtenidos de los enfermeros encuestados, que no saben cómo sobrellevar el estrés que le genera ser un profesional de salud, debido a esto es necesario que apliquen estrategias de afrontamiento para poder desempeñar de una manera óptima su trabajo, de esa forma brindar un mejor servicio.

Es necesario que los enfermeros apliquen estrategias de afrontamiento hacia el estrés laboral, pues de ello depende su desempeño laboral y el trato que puede brindar a los pacientes, además mientras mejores son las estrategias de afrontamiento disminuye el estrés, mejora el bienestar social de los enfermeros. Así mismo las instituciones que brindan los trabajos como clínicas hospitales entre otros, deben brindar asistencia a su personal para disminuir el estrés laboral de esa forma mejorar el servicio de su personal.

Es importante considerar la procedencia del trabajo – cuidado los profesionales de salud en emergencia, sus responsabilidades de coordinación y administración del cuidado en enfermería, deben estar basadas en la capacidad de toma de decisiones, viendo de manera

objetiva el uso correcto de la fuerza de trabajo, de materiales, y de procedimientos prácticos; estas circunstancias también exponen a los profesionales a fuentes de estrés.

De acuerdo a la categoría de Callista Roy, el ser humano va adaptándose a las circunstancias de los estímulos estresantes, por tanto, el profesional en enfermería puede incrementar sus capacidades de afrontamiento positivo para compensar la desorganización que produce el estrés. Realizando estas acciones la persona responde a los estímulos positivamente⁴⁷.

Los profesionales de salud son responsables del cuidar el estado de salud de los individuos, pero que cuidado brindaría si el propio profesional de salud requiere un cuidado debido a que el estrés merma su salud, tanto física como mental, es más esta misma puede afectar su vida personal y familiar, por ello mismo el estrés no debe ser subestimado y debe ser uno de los primeros puntos de los cuales deben tratar los empleadores de los profesionales de salud, para brindar un servicio óptimo.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V. a. Conclusiones

- Las Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras frente al estrés laboral se encuentran presentes en el servicio de Hospitalización de la Clínica Universitaria, Comas – agosto 2018, se rechaza la hipótesis planteada.
- Las estrategias de afrontamiento de las Enfermeras frente al estrés laboral según la resolución del problema son presentes en el servicio de Hospitalización de la Clínica Universitaria, Comas – agosto 2018, se rechaza la hipótesis planteada.
- Las estrategias de afrontamiento de las Enfermeras frente al estrés laboral según dimensión reestructuración cognitiva se encuentra ausentes en el servicio de Hospitalización de la Clínica Universitaria, Comas – agosto 2018, se acepta la hipótesis planteada.
- Las estrategias de afrontamiento de las Enfermeras frente al estrés laboral según dimensión apoyo social se encuentra ausentes en el servicio de Hospitalización de la Clínica Universitaria, Comas – agosto 2018, se acepta la hipótesis planteada.
- Las estrategias de afrontamiento de las Enfermeras frente al estrés laboral según dimensión evitación del problema se encuentra ausentes en el servicio de Hospitalización de la Clínica Universitaria, Comas – agosto 2018, se acepta la hipótesis planteada.

V. b. Recomendaciones

- Implementar talleres de técnicas de relajación, terapias de grupo y distractores en la Clínica Universitaria, de esta forma mejorar el rendimiento del personal de salud.
- Seguir con las investigaciones en referencia a las estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral en profesionales, así mismo el presente trabajo sea precedente para futuras investigaciones de profesionales de salud de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, y otras, con el fin de mejorar la calidad de vida de los profesionales de salud.
- Tratar al estrés como una problemática general, no solo en el ámbito de la salud, puesto que es un problema que afecta al personal sin distinción alguna, por ello es necesario que las enfermeras hacen ciertas labores para evitar el estrés utilizando las técnicas de respiración cognitivas entre otras, así como disminuir los factores estresantes que se puedan suscitar en los momentos laborales, mediante los descansos, para evitar problemas en los profesionales futuros a formarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Organización Mundial de la Salud. Salud mental fortalecer nuestra respuesta. [internet]. Ginebra: OMS [consultado 2018 marzo 30].” Disponible en:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Organización Mundial de la Salud. La OMS considera que el estrés laboral es una grave epidemia. [internet]. Ginebra: OMS [consultado 2005 noviembre 20]. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/757582-la-oms-considera-que-el-estres-laboral-es-una-grave-epidemia>
3. Katty S, Loli P, Miguel S. Prevalencia de estrés laboral en el personal asistencial. Rev.enferm. Herediana. [internet]. 2015 [citado 20 octubre 2015]; vol. 8(2):116-122. Disponible en: <file:///C:/s/Daniel/Downloads/2691-6271-1-PB.pdf>
4. Jiménez Brito D: Programa de intervención para disminuir el estrés laboral en el personal de enfermería [tesis de magister]. Ecuador Universidad de Cuenca de Ecuador Facultad ciencias Médicas; 2012. [citado marzo del 2012]. Disponibilidad en: http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3922/1/MAI_S43.pdf
5. Fundación Universia.es [internet]. España: noticias. universia [actualizado 8 de octubre 2012]. disponibilidad en: <http://noticias.universia.es/empleo/noticia/2012/10/08/972884/80-personal-enfermeria-sufre-estres.html>
6. Leticia C, Mauricio D. estrés laboral en enfermeros. Rev.Dae. SL. [internet].2014 [citado marzo 2014]; vol. 4(1):20-26. Disponible en:<https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/103/e-stres-laboral-en-enfermeros-de-un-hospital-de-veracruz-mexico/>

7. Irma C, Norma T, Aldo AG, Karina C, Sharon L. Estrés laboral en enfermería y factores asociados. [internet]. 2014 [citado 14 de setiembre del 2013]; vol. 6(10):39. Disponible en: [file:///C:/Users/Daniel/Downloads/Colombia%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Daniel/Downloads/Colombia%20(1).pdf)
8. Paula A, Ana A, Marcela L. Protectores de estrés laboral: percepción del personal de enfermería y médicos. [internet]. citado 14 de mayo 2015]; vol. 3(13): 112. Disponible en: [file:///C:/Users/Daniel/Downloads/Chile%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Daniel/Downloads/Chile%20(1).pdf)
9. USO: unión sindical obrera [internet]. Madrid: USO; [citado 22 de noviembre 2018]. disponible en: <http://www.saudeetrabalho.com.br/download/estres-uso.pdf>
10. El estrés en la enfermería y sus consecuencias. unican [internet]. Sergio Miguez Abad: unican.es;2018 [actualizado junio.2018; citado junio 2018]: disponibilidad en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14137/MiguezAbadS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Silva Ruiz B: síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento del estrés en los profesionales de enfermería de una clínica privada de lima metropolitano [tesis de licenciatura en enfermería]. Lima Perú universidad peruana unión de Perú facultad de ciencias de la salud: 2015. [citado 19 de octubre del 2016]: disponibilidad en: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/431/Bertha_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Saltos Atencia D. estrés laboral y estrategias de afrontamiento en Médicos del Ministerio de Salud pública [tesis de psicología]. Ecuador: universidad de Guayaquil de Ecuador, Facultad de ciencias psicológicas; 2017[citado de julio del 2017]. Disponibilidad en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/25775/1/TESIS%20SALTOS%20ATIENCIA%20DAYANA.pdf>

13. Gallego I, López D, Piñeros J, Rativa Y, Téllez Y. el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería [tesis de psicología de la salud]. Colombia: universidad de San Buenaventura de Colombia, facultad de psicología; 2017. [citado 01 de mayo del 2017]. Disponibilidad en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-laboral-estrategias-afrontamiento-personal-enfermeria/>
14. León N, López G, Posadas M, Gutiérrez L, Sarmiento S. estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras. RICS [internet]. 2017 [citado julio-diciembre 2017]; 6(12):56. Disponibilidad en: [https://www.unmsg.com/56-509-2-PB%20\(12\).pdf](https://www.unmsg.com/56-509-2-PB%20(12).pdf)
15. Teixeira C, Gherardi C, Pereira S, Cardoso L, Reisdorfer E. estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria. EG [internet]. 2016 [citado 09 de julio 2015]; 10(44):297. Disponibilidad en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/228761/198181>
16. Silva Ruiz B. Silva Ruiz B: síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento del estrés en los profesionales de enfermería de una clínica privada de lima metropolitano [tesis de licenciatura en enfermería]. Lima Perú universidad peruana unión de Perú facultad de ciencias de la salud: 2015. [citado 19 de octubre del 2016]: disponibilidad en: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/431/Bertha_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
17. Medrano Condezo F. Estilos de afrontamiento del estrés que aplica el profesional de enfermería en el servicio de emergencia [tesis de Licenciatura]. Lima-Perú: Universidad privada San Juan Bautista de Lima, Facultad de Ciencias de la Salud; 2016. [citado Mayo 2017]. Disponibilidad en: [T-TPLEFlor%20MargaritaPARA%20%20ROXANA%20\(4\).pdf](T-TPLEFlor%20MargaritaPARA%20%20ROXANA%20(4).pdf).
18. Metalinares M, Diaz G, Ornella R, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. afrontamiento al estrés y bienestar psicológica en estudiantes

- universitarios. IIPSI [internet]. 2016 [citado 02 de agosto del 2016]; 19(2):128. Disponibilidad en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/articloe/view/12894>
19. Borda P, Fuany R. Estrés y estrategias de afrontamiento en prácticas clínicas en estudiantes de la Facultad de Enfermería [tesis de Licenciatura]. Puno-Perú: Universidad Nacional del Altiplano Puno, Facultad de Enfermería; 2014. [citado 2015]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/1837>
20. Tapia D, Bustamante S. Estrés laboral estrategias de afrontamiento y modos de cuidar de enfermería [tesis de posgrado]. Trujillo-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina; 2013. [citado 2017]. Disponibilidad en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7085/Chipana_chm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Psicología y mente [internet]. Española: Orellana castagnetta; [actualizada 2017]. Disponibilidad en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
22. Elena HM, Sandra CR, Guadalupe LS. Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. Rev. Enferm inst Mex Soc [internet]. 2007[citado 2007]; 2(6):162. Disponibilidad en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2007/eim073h.pdf>
23. María AM, Camilo MO, Marcela VA, Javier Z. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico.redaly.org [internet]. Citado 20 de Agosto del 2012]; vol. (24): 127. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

24. Plan Integral de Salud Mental de Andalucía.es [internet]. Español: [citado junio 2010]. Disponibilidad en: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af958726e177_estres_laboral_informe_pslt.pdf
25. Repositorio.ual [internet]. España: repositorioual; 2007[citado 2007]. Disponibilidad en: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/1621/04%20ESTRATEGIAS%20DE%20AYUDA%20PARA%20EL%20AFRONTAMIENTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Elena HM, Sandra CR, Guadalupe LS. Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. Rev. Enferm inst Mex Soc [internet]. 2007[citado 2007]; 2(6):162. Disponibilidad en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2007/eim073h.pdf>
27. Oscar A. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en enfermería. Metas de enferm [internet].2016 [citado 18 de octubre del 2016]; 2(6):72. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/estrategias-de-afrontamiento-al-estres-laboral-en-enfermeria/>
28. María PM, Nazareth RCH. Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la cruz roja. Rev.costarricense de psicología [internet].2011 [citado 2011]; 5(17):21. disponibilidad en: [file:///C:/Users/Daniel/Downloads/Dialnet-EstrategiasDeAfrontamiento-4836523%20\(9\).pdf](file:///C:/Users/Daniel/Downloads/Dialnet-EstrategiasDeAfrontamiento-4836523%20(9).pdf)
29. María PM, Nazareth RCH. Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la cruz roja. Rev.costarricense de psicología [internet].2011[citado 2011];5(17):21. disponibilidad en: [file:///C:/Users/Daniel/Downloads/Dialnet-EstrategiasDeAfrontamiento-4836523%20\(18\).pdf](file:///C:/Users/Daniel/Downloads/Dialnet-EstrategiasDeAfrontamiento-4836523%20(18).pdf)

30. Plan Integral de Salud Mental de Andalucía.es [internet]. Español: [citado junio 2010]. Disponibilidad en: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af958726e177_estres_laboral_informe_psit.pdf
31. Cognifit.com [Internet]. EE. UU: Congnifit; 1999 [actualizado enero 2019; citado 1 Feb 2019]. Disponible en: <https://www.cognifit.com/es/flexibilidad-cognitiva>
32. Universidad. De Almería. Reestructuración Cognitiva. España; 2005[actualizado 6 Feb. 2015; citado 1 Feb. 2019]. Disponible en: <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo06.pdf>
33. Jesús P., Félix D. El apoyo Social [Internet]. España; 1999[actualizado 1999; 1 Feb. 2019]. Disponible en: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTécnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_439.pdf
34. Beatriz C., Fernando A. Prevalencia del síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento durante una epidemia de influenza ah1n1 [Internet]. México; 2010[actualizado 16 ago. 2011; citado 1 Feb. 2019]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812011000200002
35. Beatriz C., Fernando A. Estrategias activas de afrontamiento: un factor protector ante el síndrome de burnout “o de desgaste profesional” en trabajadores de la salud [Internet]. México; 2010[actualizado 10 dic. 2010; citado 1 Feb. 2019]. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/neumo/nt-2010/nt103b.pdf>
36. Luis Ch. Estrategias de afrontamiento frente al bajo rendimiento académico de estudiantes [internet]. Peru;2007 [actualizado Agosto 2016]. Disponible en: <file:///C:/Users/Daniel/Downloads/897-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2590-1-10-20180320.pdf>

37. Cen7dias [Internet]. España: Congnifit; 2010 [actualizado 7 Oct. 2011; citado 1 Feb 2019]. Disponible en: <http://www.cen7dias.es/contenido.php?bol=34&id=1002&sec=4>
38. Enrique C., Ignacio de la F. El estrés y el riesgo para la salud [Internet]. Editorial: MAZ (M.A.T.E.P.S. n.º 11). España; 2003[actualizado 2003; citado 1 Feb. 2019]. Disponible en: <https://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
39. Insp.mx [Internet]. MÉXICO: gob.mex; 1999 [actualizado 21 octubre 2015; citado 1 Feb 2019]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
40. Lanacion [Internet]. ARGENTINA: Lanacion; 2005 [actualizado Ene.2019; citado 1 Feb 2019]. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/757582-la-oms-considera-que-el-estres-laboral-es-una-grave-epidemia>
41. idoneos.com [Internet]. EE. UU: idoneos.com; 2002 [actualizado enero 2019; citado 1 Feb 2019]. Disponible en: <https://evaluacioninstitucional.idoneos.com/345577/>
42. Lourdes C., Rosa G. Estrés laboral en el personal de Enfermería de Alto Riesgo [Internet]. Argentina; 2012[actualizado Feb. 2013; citado 1 Feb. 2019]. Disponible en: http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5761/campero-lourdes.pdf
43. Enfermería [internet]. Colombia: user; 2012 [citado febrero 2012]. disponible en: <http://enfermeria2011-ruormacaos.blogspot.com/2012/02/algunos-modelos-y-teorias-de-enfermeria.html>

BIBLIOGRAFÍA

- Aníbal P. Psicología contemporánea básica y aplicada. Madrid Vol1. Ediciones pirámide grupo Anaya, S.A. printed in Spain; 2011.
- Sergio G, Everardo C. Estrés y Salud investigación básica y aplicada. México. Vol1. 1ª ed. Colombia: Editorial el manual moderno, S.A de C.V; 2012.
- José M, Santiago P. Estrés en la Enfermería. Madrid Vol1. 1ª ed. España: S.A; 2003.
- Kim T. Como manejar la presión en el trabajo. España. Vol1. 1ª ed. México: S.A.; 1990.

ANEXOS

			Apoyo social	<ul style="list-style-type: none">- Escuchar el problema- Brindar Confianza- Pasar con Amigos- Dejar pasar el Tiempo- Pedir consejo a un amigo
			Evitación de problemas	<ul style="list-style-type: none">- Evitar de pensar- Tratar de olvidar- Quitar la importancia a la situación- Comportamiento- Pensar

ANEXO 2



INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CUESTIONARIO CSI (TOBIN, HOLROYD, REYMOLDS Y KIGAL, 1989. ADAPTACION POR CANO RODRIGUEZ Y GARCIA 2006)

. Buenos días mi nombre es Roxana Glicería de la Cruz Moreno, estudiante de enfermería - UPSJB estoy haciendo un estudio que tiene como fin recabar datos acerca de la **“Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas – Agosto 2018”**, con el objetivo de obtener información. Por lo que solicito su gentil participación a través de este Instrumento, garantizándole que la información brindada es de carácter anónimo y reservado se le agradece por anticipado su colaboración.

Instrucciones:

Piense unos minutos en la situación o hecho que haya ocasionado estrés en el trabajo. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: Nunca

1: Casi Nunca

2: A veces

3: Casi Siempre

4: Siempre

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marque sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento de afrontar la situación estresante laboral.

Datos generales:

1. **Edad:** _____

2. **Sexo:** a. Femenino () b. Masculino ()

3. Estado Civil:

a. Soltero

b. Casado

c. Conviviente

5. Tiempo que labora en el servicio:

Menos de 3 meses ()

b). Menos de 1 año ()

c). 1 año a 3 años ()

d). 4 años a más ()

0: Nunca

1: Casi Nunca

2: A veces

3: Casi Siempre

4: Siempre

Nunca 0		Casi nunca 1	A veces 2	Casi siempre 3	Siempre 4				
		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO			0	1	2	3	4
ÍTEMES									
Resolución de problema									
1.	Luché para resolver el problema								
2.	Me esforcé para resolver los problemas de la situación								
3.	Hice frente al problema								
4.	Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran								
5.	Mantuve mi postura y luché por lo que quería								
Reestructuración cognitiva									
6.	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente								
7.	Cambie la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran malas								
8.	Me convencí de que las cosas eran tan malas como parecían								

9.	Me pregunté que era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo					
10.	Me fije en el lado bueno de las cosas					
Apoyo social						
11.	Encontré a alguien que escucho mi problema					
12.	Hable con una persona de confianza					
13.	Deje que mis amigos me echaran una mano					
14.	Pase algún tiempo con mis amigos					
15.	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto					
Evitación de problemas						
16.	No deje que me afectara, evite pensar en ello demasiado					
17.	Trate de olvidar por completo el asunto					
18.	Quite importancia a la situación y no quise preocuparme mas					
19.	Me comporte como si nada hubiera pasado					
20.	Evite pensar o hacer nada					

ANEXO 3
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

CONCORDANCIA ENTRE LOS JUECES SEGÚN
PRUEBA BINOMIAL DEL INSTRUMENTO

Preguntas	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Suma	P	
1	1	1	1	1	1	5	0.03120	
2	1	1	1	1	1	5	0.03120	
3	1	1	1	1	1	5	0.03120	
4	1	1	1	1	1	5	0.03120	
5	1	1	1	1	1	5	0.03120	
6	1	1	1	1	1	5	0.03120	
7	1	1	1	1	1	5	0.03120	
8	1	1	1	1	1	5	0.03120	
9	1	1	1	0	1	4	0.15620	
10	1	1	1	1	1	5	0.03120	
							0.4370	
							p	0.0437

Se considero lo siguiente:

- 0: si la respuesta es negativa
- 1: si la respuesta es positiva

$$P = 0.0437 / 10 = 0.0437 = 0.04370$$

Se sabe que si $P < 0,05$ la concordancia es significativa de acuerdo a los resultados por cada juez teniendo como resultado 0.04370 por lo tanto es válido según la prueba binominal aplicada.

ANEXO 4
CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO
KUDER RICHARDSON

Para determinar la confiabilidad de un instrumento de cuestionario de prueba piloto, se utilizó el coeficiente de kuder Richardson:

:

K	20
ΣVi	15.15
Vt	54.19

donde:

K: Número de items

Vi: Varianza muestral de cada ítem

Vt: Varianza del total de puntaje de los items.

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

$$\alpha = (20/19) * (1 - (15.15/54.19))$$

$$\alpha = 0.758$$

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL EN ENFERMERAS.

kuder Richardson

0.758

N° de ítems

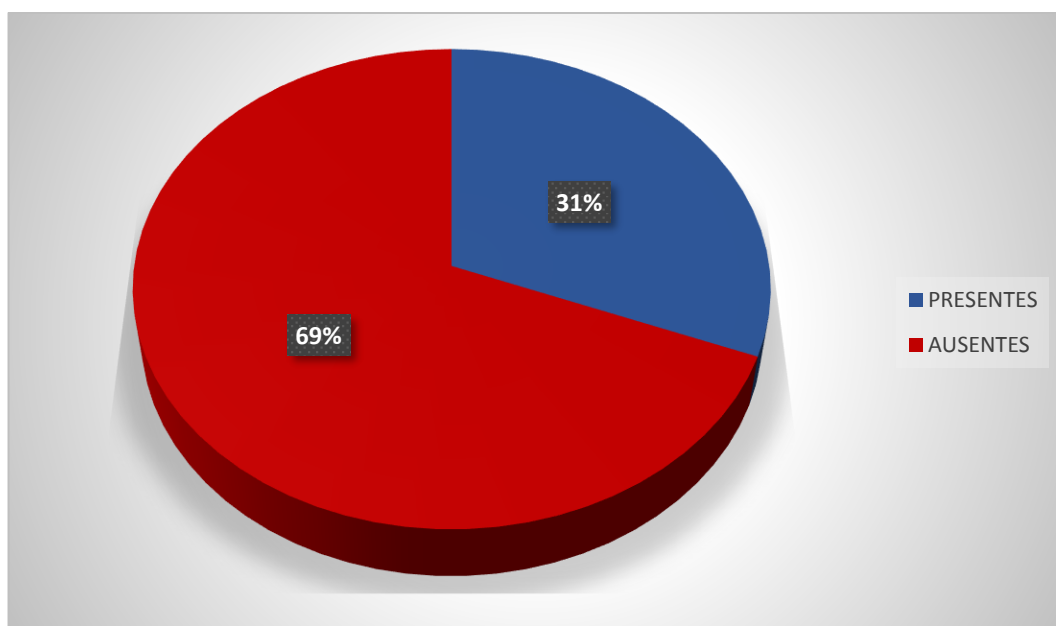
20

ANEXO 5

INFORME DE LA PRUEBA DE PILOTO

La prueba de piloto se realizó con una muestra de 20 Enfermeras que salían de turno de la Clínica Universitaria, los cuales aceptaron los términos y condiciones para participar en la encuesta realizada, los resultados que se obtuvieron cumplieron con los parámetros requeridos por la confiabilidad del instrumento, el Alfa de Cronbach.

El cuestionario utilizado consta con 20 ítems, a continuación, se mostrarán mediante un gráfico los resultados obtenido, sobre las estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras:



Una mayoría que representa el 69% (15) expresa ausencia de estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral; mientras que solo un 31% (4) si presentan estrategias de afrontamiento.

ANEXO 6

ESCALA DE VALORACION DE INSTRUMENTO

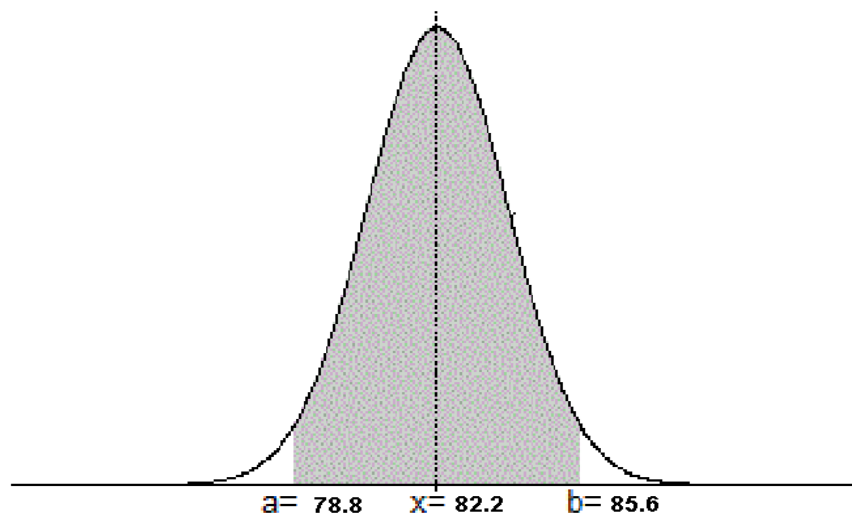
ESCALA DE ESTANINO

X=	82.2
DS=	4.50

$$a = X - 0.75 \cdot DS \text{ ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO}$$

$$b = X + 0.75 \cdot DS$$

a=	78.8
b=	85.6



ESCALA DE VALORACION DE INSTRUMENTO

AFRONTAMIENTO	Valor Max.	Valor Min.	Promedio
Resolución del problema	36	14	17
Reestructuración cognitiva	38	12	15.6
Apoyo social	34	16	17.4
Evitación de problemas	35	15	16.8

ANEXO 7

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado (a) Enfermeras (o), estoy realizando una investigación titulada, Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas - Agosto 2018. El propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para finalmente pasar a la aceptación firmada del mismo.

Propósito del estudio

El presente estudio pretende describir las estrategias de afrontamiento al estrés laboral en enfermeras, acerca del consentimiento informado, como un elemento legal y de respeto hacia sus derechos.

Riesgos

Como el estudio trata con formularios de encuesta plenamente identificados y no haremos otro tipo de evaluación, solamente se aplicarán los cuestionarios considero que el estudio no presenta riesgos para los participantes en la investigación.

Beneficios

El presente estudio tiene varios beneficios respecto a identificar aspectos relacionados al respeto del derecho a la información clara, precisa y se implementen planes de mejora para ofrecer un mejor servicio a las Enfermeras.

Confidencialidad

Para efectos de investigación solamente la investigadora tendrá el acceso a la información de los participantes, para efectos posteriores se procederá a identificar a cada participante a través del código ID, que será un número correlativo, el cual se ingresará a la base de datos para análisis posteriores.

Yo..... Dejo constancia que se me han explicado en que consiste el estudio titulado “Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermeras del servicio de Hospitalización Clínica Universitaria Comas Agosto 2018” realizado por la estudiante de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista.

He tenido el tiempo y la oportunidad de realizar las preguntas con relación al tema, los cuales son respondidas de forma clara y sencilla.

Sé que mi participación es voluntaria, que los datos que se obtengan se manejan confidencialmente y que en cualquier momento puedo retirarme del estudio.

Por todo lo anterior doy mi consentimiento voluntario para participar en el presente estudio.

Roxana Glicería de la Cruz Morreno
Fecha.....

Firma de Profesional
DNI.....