

Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19

Relationship between lifestyle and work stress in nursing staff in times of COVID-19

Patricia Liliana Leon Reyna¹ <https://orcid.org/0000-0002-7798-3776>

Miryam Griselda Lora Loza^{2*} <https://orcid.org/0000-0001-5099-1314>

Juan Rodriguez Vega³ <https://orcid.org/0000-0001-9821-8531>

¹ Centro Quirúrgico del Hospital de Alta complejidad. Virgen de La Puerta. Universidad César Vallejo. Trujillo, La Libertad. Perú. patricialeonreyna@yahoo.es

² Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo. Miembro titular de la Academia Peruana de Salud. Trujillo, La Libertad. Perú. mlora@ucv.edu.pe

³ Universidad César Vallejo Trujillo, Perú, galloide@hotmail.com

* Autora para correspondencia: mlora@ucv.edu.pe

RESUMEN

Introducción: En esta nueva normalidad causada por la pandemia COVID-19, los conceptos de estilo de vida y estrés han logrado una mayor relevancia, por su impacto sobre la salud de la población, y especial de los trabajadores sanitarios.

Objetivo: Identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería, en tiempos de COVID-19.

Métodos: Investigación descriptiva correlacional con diseño de corte transversal, en el servicio centro quirúrgico del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta, Perú, durante marzo-mayo del 2020. Población conformada por 66 enfermeras, se aplicaron el cuestionario de Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender, y el cuestionario de estrés laboral elaborado por Maslach, Schaufeli y Leiter. Para la correlación entre variables se utilizó el Coeficiente de correlación de Spearman, con significancia estadística determinada por: Si $p < 0,05$.

Resultados: Al contrastar la variable estilo de vida y estrés laboral el punto de mayor frecuencia estadística está entre el nivel no saludable del estilo de vida con el nivel medio del estrés laboral con un 39,39%, seguido del nivel saludable del estilo de vida con el nivel medio de estrés laboral con un 33,33%, en promedio

existe un nivel saludable de estilo de vida con un 51,51%, y un nivel medio de estrés laboral con un 72,72%.

Conclusión: Existe relación inversa, considerable y significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral, al haberse demostrado que $r_s = -0,692$ con $p = 1,2532E-10$.

Palabras claves: Estilo de vida; Estrés laboral; Enfermería; Nutrición; Ejercicio.

ABSTRACT

Introduction: In this new normal caused by the COVID-19 pandemic, the concepts of lifestyle and stress have achieved greater relevance, due to their impact on the health of the population, and especially on health workers.

Objective: To identify the relationship between lifestyle and work stress in nursing personnel, in times of COVID-19.

Methods: Descriptive correlational research with a cross-sectional design, in the surgical center service of the Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta, Peru, during March-May 2020. Population made up of 66 nurses, the questionnaire of Profile of Style of Life (FIFO-I) by Nola Pender, and the work stress questionnaire developed by Maslach, Schaufeli and Leiter. For the correlation between variables, the Spearman correlation coefficient was used, with statistical significance determined by: If $p < 0.05$.

Results: When contrasting the variable lifestyle and work stress, the point with the highest statistical frequency is between the unhealthy level of the lifestyle with the average level of work stress with 39.39%, followed by the healthy level of the lifestyle With the average level of work stress with 33.33%, on average there is a healthy level of lifestyle with 51.51%, and an average level of work stress with 72.72%.

Conclusion: There is an inverse, considerable and significant relationship between lifestyle and work stress, as it has been shown that $r_s = -0.692$ with $p = 1.2532E-10$.

Keywords: Lifestyle; Work stress; Nursing; Nutrition; Exercise.

Recibido: 25/08/2020

Aceptado: 26/08/2020

INTRODUCCIÓN

En la actualidad a los seres humanos les ha tocado vivir en un mundo globalizado que si bien es cierto ha producido un aumento en la economía de la población, ha cambiado la manera de vivir de las personas con el surgimiento de nuevas amenazas para la salud física y mental, como lo muestran las estadísticas a nivel mundial donde se evidencia un incremento de las enfermedades no transmisibles, donde el 70 % de las muertes ocurridas en personas antes de los 70 años tuvieron como causa una enfermedad no transmisible, las cuales en su mayoría se pueden prevenir desde una temprana edad, si se practican hábitos y conductas saludable.⁽¹⁾

Es así que por mucho tiempo se ha disfrutado de la prosperidad económica que trae la globalización dejando de ver el impacto en la salud pública, donde se ha incrementado la incidencia de las enfermedades no transmisibles, así como el riesgo de adquirir enfermedades importadas, esto debido al desplazamiento intercontinental donde virus y bacterias viajan utilizando como huésped a los seres humanos capaces de disminuir la salud de toda una nación, situación que se vive actualmente con la pandemia de la COVID-19, el estado de emergencia que se atraviesa ha cambiado de manera radical el estilo de vida de las personas.⁽²⁾

Así pues, investigaciones realizadas en Estados Unidos muestran que para alcanzar el bienestar de los individuos es fundamental trabajar en promover conductas saludables, así mismo hacen referencia a la influencia que tienen los aspectos biopsicosociales y culturales en los hábitos de salud de las personas, concluyendo que una población que practica estilos de vida poco saludables tendrá mayor probabilidad de enfermar.⁽³⁾

El estilo de vida es conceptualizado como la manera de dirigirse que tiene cada persona, que está influenciado por diversos factores y dichas conductas pueden tener numerosos efectos en la salud y bienestar de las personas y para poder entenderlo es necesario considerar, las características propias de cada individuo,

el conocimiento que tenga, y cuáles son sus motivaciones basado en un resultado a alcanzar. ⁽⁴⁾

Por otra parte la promoción del estilo de vida saludable debe realizarse en los diferentes escenarios en los cuales se desenvuelven los individuos, entre ellos el lugar de trabajo, así se puede mencionar a las instituciones de salud, donde si bien es cierto sus trabajadores tienen el conocimiento de la importancia de poner en práctica conductas saludables, existe un porcentaje significativo que presentan el más mínimo interés en ponerlos en práctica. ⁽⁵⁾

Sin embargo, en la práctica asistencial, el personal de salud tiene que hacer frente a situaciones, muchas veces en condiciones desfavorables que no solo afecta su estilo de vida, sino que desencadena otras respuestas como el estrés laboral, según reportes estadístico de la Organización Internacional del trabajo (OIT) se ha encontrado que el estrés laboral en el mundo se presenta en el 30 % de la población que está en edad de trabajar, dicho porcentaje es mayor en los países subdesarrollados. ⁽⁶⁾ En este contexto, se define al estrés como una consecuencia de la relación con el entorno en el cual se desenvuelven las personas, al hacer frente a una situación que sobrepasa su capacidad de respuesta originando efectos negativos que pueden llegar a afectar su bienestar. ⁽⁷⁾

Cabe mencionar que existen situaciones que pueden incrementar el estrés laboral en los trabajadores; como es el caso de la emergencia sanitaria ocasionada por la COVID-19 en la que se encuentra el mundo actualmente, si bien es cierto que el personal sanitario está acostumbrado a trabajar bajo presión, en esta situación se suman condiciones laborales inadecuadas, el miedo al contagio, el temor a ser discriminados, sentimientos de frustración, el alejamiento de la familia, el cansancio físico y mental, y muchos otros que pueden afectar su salud mental desencadenar cuadros graves de estrés que afectan no solo su rendimiento laboral sino también su calidad de vida. ⁽⁸⁾

Entre las investigaciones revisadas para el presente estudio se puede mencionar a *Huang y otros*, ⁽⁹⁾ quienes muestran que tanto la ansiedad como el estrés tienen una incidencia significativa en el personal de salud, por su parte Abambari, ⁽¹⁰⁾ demostró que existe un porcentaje significativo del personal de salud que presenta estrés laboral, igualmente otros estudios realizados en Perú como lo reportado por Espinoza, ⁽¹¹⁾ señala que de manera general el personal de salud

presenta un estilo de vida saludable, siendo necesario mejorar el abordaje por dimensiones, Así mismo Anchante, ⁽¹²⁾ remarco que existe relación significativa entre el estilo de vida saludable y el estrés laboral, es decir que a menor prevalencia de estilos de vida saludable mayor incidencia de estrés laboral, Igualmente Bautista, ⁽¹³⁾ encontró que el grupo ocupacional de enfermería que labora en centro quirúrgico predomina un estilo de vida no saludable.

Por todo lo expuesto es fundamental considerar que las organizaciones de salud conozcan la problemática de sus trabajadores y así poder intervenir en aquellas áreas de su vida personal y profesional que se encuentren afectadas para mejorar su rendimiento dentro y fuera de la institución, es así que el presente estudio tuvo como objetivo Identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería, en tiempos de COVID-19.

MÉTODOS

La investigación es de enfoque cuantitativa, aplicada, con un diseño no experimental, descriptivo correlacional de corte transversal, ⁽¹⁴⁾ realizada en el servicio de centro quirúrgico del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta. Trujillo, Perú, durante el periodo (marzo a mayo) del 2020.

La muestra fue censal es decir se trabajó con el 100,00 % de la población la cual estuvo constituida por 66 participantes comprendido en 32 licenciadas en enfermería y 34 técnicos de enfermería, de ambos sexos, que estaban laborando al momento de la investigación.

Se estudiaron dos variables: estilo de vida (niveles saludable y no saludable) y estrés laboral (niveles alto, medio, bajo), se utilizaron dos instrumentos para el recojo de la información, los mismos que fueron aplicados bajo la técnica de la encuesta: El cuestionario de Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996), el cual consta de 48 ítems, con cuatro criterios de respuesta el puntaje mínimo alcanzado es 48 y el máximo 192, a mayor puntuación mejor estilo de vida, los 48 ítems están divididos en seis dimensiones: Nutrición (6 ítems), ejercicio (5 ítems), responsabilidad en salud (10 ítems), manejo de estrés (7 ítems), soporte interpersonal (7 ítems) y autoactualización (13 ítems).⁽⁴⁾ Y el cuestionario de estrés laboral elaborado por Maslach, Schaufeli y Leiter (2001),

mide el estrés laboral en profesionales de la salud, consta de 22 ítems, con una escala de respuesta de siete niveles, consta de 3 dimensiones: desgaste emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems), realización personal (8 ítems), el puntaje mínimo es 0 y el máximo de 132, a mayor puntuación mayor nivel de estrés laboral.⁽⁷⁾

Estos instrumentos fueron validados por juicio de expertos en tanto Validez interna, externa, de contenido y estructura bajo el formato de Aikent, ambas pruebas alcanzaron un coeficiente de concordancia mayor al 90 %, la confiabilidad se obtuvo a través de la aplicación de una prueba piloto logrando un Alfa de Cronbach de 0,96 y 0,95 respectivamente alcanzando correlaciones de moderadas a altas en las dos pruebas.

Para la recolección de los datos los instrumentos se aplicaron de manera directa al personal en el servicio de centro quirúrgico; así como por vía virtual debido a la contingencia vivida en el presente año como es la pandemia por la COVID-19.

El análisis estadístico se realizó a través del programa estadístico IBM SPSS, versión 26, para establecer el grado de correlación entre las variables de estudio y sus dimensiones, se utilizó el Coeficiente de correlación de Spearman. La significancia estadística estuvo determinada por: Si $p < 0,05$.

De acuerdo con lo establecido en la Declaración de Helsinki, la presente investigación considera los principios éticos del informe de Belmont, como son: El respeto a las personas, el derecho de autonomía en dar su consentimiento para participar del presente estudio, beneficencia, la confidencialidad de la información así como el anonimato, Así como el Acuerdo de CIOMS en el 2005 declarado en el 2002 en Ginebra; que responde a las pautas éticas, teniendo la aceptación del consentimiento informado por el personal de enfermería que participo en el estudio, finalmente para evitar cualquier comportamiento que vaya en contra de los principios éticos de la investigación el presente trabajo fue sometido al sistema informático Turnitin.⁽¹⁵⁾

RESULTADOS

Al contrastar la relación entre las variables estilo de vida y el estrés laboral, el punto de mayor frecuencia estadística se encuentra entre el nivel no saludable del estilo de vida con el nivel medio del estrés con un 39,39 %, por otro lado en el nivel saludable con el nivel medio de estrés laboral existe un 33,33 %, encontramos que existe una correlación inversa entre el estilos de vida y estrés laboral por qué se ha obtenido un coeficiente de -0,692, se observa asimismo que esta correlación es moderada y también significativa estadísticamente porque se registra una Aprox. sig de 0,000 que es mucho menor que 0,05. (Tabla 1).

Tabla 1. Personal de enfermería estudiado según relación entre el estilo de vida y el estrés laboral

Estilos de vida	Estrés laboral							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%
No saludable	0	0,00	26	39,39	6	9,09	32	48,48
Saludable	11	16,66	22	33,33	1	1,51	34	51,51
Total	11	16,66	48	72,72	7	10,66	66	100,00
		Valor	Error estadístico	Aproximación S ^b		Aprox. Sig.		
Correlación de Spearman R		-0,692	0,085	-7,666		0,000 ^c		

A nivel de la variable estilo de vida el 51,51 % presentó un nivel saludable, y el 48,48 % del personal de enfermería ha obtenido puntuaciones que corresponden al nivel no saludable, el promedio de la variable es de 120,8 se ha registrado una desviación estándar de 21,5 puntos alrededor de la media aritmética y el coeficiente de variabilidad al haber registrado el valor de 17,8 indica que estas puntuaciones son homogéneas, en relación a las dimensiones del estilo de vida las dimensiones que obtuvieron un mayor porcentaje en el nivel saludable son la dimensión ejercicio con el 51,51 %, dimensión del soporte interpersonal con el 63,63 % y en el manejo del estrés se observa que el 65,15 % presenta un nivel saludable, las dimensiones que presenta un nivel no saludable son la dimensión nutrición con un 51,51 %, la dimensión de responsabilidad en salud, se ha encontrado que el 62,12 %, y la autoactualización se observa que el 56,06 % del personal tiene un nivel no saludable. (Tabla 2).

Tabla 2. Personal de enfermería estudiado según niveles por dimensiones de la variable estilo de vida

Variable/ Dimensiones	Escala	Nivel	fi	f%	Media	DS	CV
Estilo de vida	48 - 120	No saludable	32	48,48	120,8	21,5	17,8
	121 - 192	Saludable	34	51,51			
Nutrición	6 - 15	No saludable	34	51,51	15,1	2,7	18,1
	16 - 24	Saludable	32	48,48			
Ejercicio	5 - 13	No saludable	32	48,48	13,3	2,4	17,7
	14 - 20	Saludable	34	51,51			
Responsabilidad en salud	10 - 25	No saludable	41	62,12	24,0	4,3	18,0
	26 - 40	Saludable	25	37,87			
Manejo de estrés	7 - 17	No saludable	23	34,84	18,8	3,4	17,9
	18 - 28	Saludable	43	65,15			
Soporte interpersonal	7 - 17	No saludable	24	36,36	18,2	3,2	17,6
	18 - 28	Saludable	42	63,63			
Autorrealización	13 - 32	No saludable	37	56,06	31,3	5,6	18,0
	33 - 52	Saludable	29	43,93			

En la variable estrés laboral los resultados obtenidos muestran que el mayor porcentaje se encuentra en el nivel medio del estrés laboral con un 72,72 % seguido del nivel bajo con el 16,66 %, y el nivel alto con el 10,60 %. El promedio alcanzado en el estrés laboral fue de 59,09 %, la desviación estándar oscila en torno a la media aritmética con el valor de 20,0 puntos y el coeficiente de variabilidad alcanzó el valor de 33,8 lo cual implica que esas puntuaciones son ligeramente heterogéneas, en relación a las tres dimensiones de la variable estrés laboral el mayor porcentaje se encuentra a nivel medio así en la dimensión desgaste emocional tiene un 68,18 %, la dimensión despersonalización, con un 59,09 % y en la dimensión realización personal, se ha encontrado que el 68,18 % presenta un nivel medio. (Tabla 3).

Tabla 3 - Personal de enfermería estudiado según niveles por dimensiones de la variable estrés laboral

Variable/ Dimensiones	Escala	Nivel	fi	f%	Media	DS	CV
Estrés laboral	0 - 44	Bajo	11	16,66	59,1	20,0	33,8
	45 - 88	Medio	48	72,72			
	89 - 132	Alto	7	10,60			
Desgaste emocional	0 - 18	Bajo	13	19,69	24,4	9,7	39,5
	19 - 36	Medio	45	68,18			

	37 - 54	Alto	8	12,12			
Despersonalización	0 - 10	Bajo	18	27,27	12,9	4,9	37,9
	11 - 20	Medio	39	59,09			
	21 - 30	Alto	9	13,63			
Realización personal	0 - 16	Bajo	11	16,66	21,8	8,2	37,6
	17 - 32	Medio	45	68,18			
	33 - 48	Alto	10	15,15			

En relación a la dimensión nutrición en contrastación con el estrés laboral, se observa que existe relación inversa con un $rs = -0,688$; en la dimensión ejercicio con el estrés laboral, se observa que existe un $rs = -0,670$, en la contrastación entre la dimensión responsabilidad en salud y el estrés laboral observamos un $rs = -0,698$, en la dimensión manejo del estrés con el estrés laboral existe un $rs = -0,686$, en la dimensión del soporte interpersonal con el estrés laboral observamos que existe un coeficiente $rs = -0,694$ y en la dimensión autoactualización con el estrés laboral encontramos un $rs = -0,695$, en todos los caso existe correlación inversa, moderada y con significancia estadística debido a que $p < 0,05$.

Tabla 4. Personal de enfermería estudiado según contrastaciones de las dimensiones de la variable estilo de vida con el estrés laboral

Contrastaciones	Valor rs	Error estadístico ^a	Aproximación S ^b	Aprox. Sig.
Nutrición Vs Estrés laboral	-0,688	0,112	-7,700	0,000 ^c
Ejercicio Vs Estrés laboral	-0,670	0,071	-7,526	0,000
Responsabilidad en salud Vs Estrés laboral	-0,698	0,084	-7,789	0,000 ^c
Manejo de estrés Vs Estrés laboral	-0,686	0,085	-7,549	0,000 ^c
Soporte interpersonal Vs Estrés laboral	-0,694	0,083	-7,713	0,000 ^c
Autoactualización Vs Estrés laboral	-0,695	0,084	-7,723	0,000 ^c

DISCUSIÓN

En relación a las variables estilo de vida y estrés laboral, se encontró que existe una correlación inversa, como se observa ambas variables tienen en común la manera de respuestas y comportamiento que asume cada individuo, así como la influencia del entorno sobre los mismos, por lo que se puede decir que practicar

un estilo de vida saludable va a permitir hacer frente al estrés de una manera positiva, ello significa que una nutrición adecuada, la práctica de actividad física, el uso adecuado del tiempo libre, entre otros, además de garantizar una buena salud física y mental están relacionados a la baja incidencia de estrés laboral; logrando así que los sujetos tengan mayor cantidad y calidad de recursos para hacer frente a las exigencias del entorno convirtiéndose en factores protectores para conservar su equilibrio físico y mental. ⁽¹⁶⁾

Estos resultados concuerdan con Anchante, ⁽¹²⁾ Quispe y Ticona ⁽¹⁷⁾ donde se encontró que existe una relación negativa significativa entre ambas variables, así mismo Laguado y Gómez, ⁽¹⁸⁾ reportaron que la práctica de comportamientos no saludables es un factor de riesgo para contraer enfermedades crónicas a las que está asociado el estrés.

En relación al estilo de vida, en el caso de la población en estudio el 100 % se encuentra en la etapa adulta madura, y en su mayoría opta por practicar un estilo de vida saludable, sin embargo un porcentaje considerable presenta un estilo de vida no saludable lo cual resulta un punto contradictorio pues al ser profesionales de la salud poseen los conocimientos necesarios en relación al cuidado de la salud pero no lo ponen en práctica, así mismo esto puede estar relacionado a la situación actual que estamos viviendo como es la pandemia por COVID-19 donde la demanda de pacientes sobrepasa la capacidad resolutive de los establecimientos de salud en relación a recurso humano, donde el personal de enfermería tiene que trabajar de 10 a 12 horas seguidas, en algunas ocasiones sin descanso descuidando sus necesidades básicas, lo que puede traer consecuencias negativas para su salud, en este caso las dimensiones que se ven afectadas son nutrición, responsabilidad en salud y autoactualización. ⁽¹⁹⁾

En la variable estrés laboral, se puede observar que el mayor porcentaje se encuentra en el nivel medio al igual que en sus dimensiones, es así que al saber cómo se origina el estrés se puede inferir que existen ciertas situaciones o entornos que van a favorecer su aparición, como en este caso la población en estudio corresponde al personal de enfermería que trabaja en un área crítica como es el servicio de centro quirúrgico de uno de los hospitales considerado como centro de referencia para tratamiento de pacientes con diagnóstico de COVID-19, se puede mencionar además que la carrera de enfermería es

considerada como una de las más estresante dentro de los grupos ocupacionales del sector salud, ya que son ellos los que están al cuidado de los pacientes las 24 horas del día, lo que produce un desgaste físico y mental por parte de los trabajadores. ⁽²⁰⁾

En la contrastación de las dimensiones de la variable estilo de vida como son: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización con el estrés laboral se encontró que existe una relación inversa, existiendo algunas dimensiones como son nutrición, responsabilidad en salud y autoactualización que presentan niveles no saludables, estos resultados guardan relación con las características de la población en estudio por ser trabajadores sanitarios, dedicados a la atención de pacientes con diagnóstico de COVID-19.

Existe una relación inversa, considerable y significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de enfermería que labora en el servicio de centro quirúrgico del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta, en tiempos de la COVID-19, La libertad, al haberse demostrado que $r_s = -0,692$ con $p = 1,2532E-10$. Esta misma situación se observa a nivel de las dimensiones del estilo de vida; en promedio el personal de salud se encuentra en un nivel saludable de estilo de vida, con un nivel medio de estrés laboral lo que es necesario considerar a fin de evitar complicaciones futuras, actualmente se puede ver el impacto a corto plazo de la COVID-19 en el estilo de vida del personal de enfermería, muchas veces ocasionado por el aumento del estrés laboral, el estudio de dichas variables va a permitir implementar medidas correctivas y de mejora a nivel personal y profesional y así poder cuidar de los guardianes de la salud, que siguen dando todo en beneficio de la población, poniendo en riesgo muchas veces su propio bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Amina J Mohammed, Tedros Adhanom Ghebreyesus. Informe de la Comisión Independiente de Alto Nivel de la OMS sobre Enfermedades No Transmisibles. OMS. Ginebra; 2018. [consultado 5 Dic 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
2. Maguiña Vargas C. Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la Salud Pública. Acta Med Peru; 2020 [consultado 12 mar 2020], 37(1): 8-10. Disponible en: <https://doi.org/10.35663/amp.2020.371.929>
3. Gardner A. Estilos de vida saludables podrían ayudar a prevenir el Alzheimer; HealthDay. 2005. [consultado 12 mar 2020]. Disponible en: <https://consumer.healthday.com/espanol/cognitive-health-information-26/alzheimer-s-news-20/estilos-de-vida-saludables-podr-iacute-an-ayudar-a-prevenir-el-alzheimer-526416.html>
4. Flores Mancilla SG., Castañeda Conde EL. Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede central de la gerencia regional de salud de Arequipa, 2018. [Tesis]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Perú. 2018. [consultado 12 Mar 2020]; 19(2):213-9. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8134>
5. Wong De Liu C. Estilos de vida. Boletín de la Universidad de San Carlos de Guatemala; 2012 [consultado 12 Mar 2020]: [aprox 4 p]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
6. OIT. Estrés en el Trabajo: Un Reto Colectivo; 2016 [consultado 12 Mar 2020]: 2-18. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
7. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001 [consultado 12 Mar 2020]; 52:397-422. Disponible en: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
8. Lozano Vargas A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Rev Neuropsiquiatr; 2020. [consultado 12 Mar 2020]; 38(1):51-6. Disponible en: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

9. Huang JZ, Han MF, Luo T D, Ren A K. Zhonghua lao dong wei sheng zhi ye bing za zhi = Zhonghua laodong weisheng zhiyebing zazhi = Chinese journal of industrial hygiene and occupational diseases; 2020 [consultado 12 Mar 2020]; 38(2): [aprox 9 p]. Disponible en: <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn121094-20200219-00063>
10. Abambari Ortiz CF., Barros Pulla IE., Dután Cajamarca MT., García Parra DC., Yumbra Sanmartín LP., Narváez Campos MS. Prevalencia y Factores Asociados a Estrés Laboral en el Personal del Servicio de Emergencia del Hospital José Carrasco Arteaga. Revista Médica del Hospital José Carrasco Arteaga. 2015. [consultado 12 Mar 2020]; 7:134-8. Disponible en: <https://www.scilit.net/article/6cf27079aa45bb2668d11eebc14ceebc>
<https://doi.org/10.14410/2015.7.2.ao.26>
11. Espinoza Cárdenas L del R. Estilo de vida del profesional de Enfermería pertenecientes a la Microred San Vicente Cañete-2016. [Tesis]. Universidad de san Martín de Porres. Facultad de Obstetricia y enfermería. Escuela de Enfermería. Lima. Perú. 2016. [consultado 12 Mar 2020]. Disponible en: https://pdfs.semanticscholar.org/fab1/7a91e1d84f86e6f236a3a176aa5970561872.pdf?_ga=2.204872915.215239037.1598449637-1182504217.1584142900
12. Anchante Saravia MM. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño Lima, 2017. [Tesis]. Universidad César Vallejo. Escuela de posgrado. Perú. [consultado 12 Mar 2020]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
13. Bautista Luza M. Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau. 2017. [Tesis]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina. Unidad de Posgrado. Lima. Perú. [consultado 12 Mar 2020]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/7057>
14. Hernández Sampieri R., Fernández Callado C., Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. Sexta edición. México Mc Graw Hill; 2014 [consultado 12 Mar 2020]. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

15. Bernal CA. Metodología de la investigación. 3ra edición. Colombia: Pearson Prentice Hall.; 2010. [consultado 12 Mar 2020]. Disponible en: <http://anyflip.com/vede/ohla/basic>
16. Mansilla Izquierdo F., Favieres Cuevas A. El estrés laboral y su prevención. Madridsalud. Madrid- España; 2016. [actualizado 27 Jul 2016, consultado 12 Mar 2020]. Disponible en: <http://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
17. Quispe Carhuasm YA. Ticona Villajuan ZF. Estrés laboral y estilos de vida en enfermeros que laboran en los servicios de hospitalización, Hospital Regional Honorio Delgado. Arequipa, 2015. [Tesis]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Perú. [consultado 12 Mar 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/375>
18. Laguado Jaimes E., Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia la Promoción de la Salud. 2014 [consultado 12 Mar 2020]; 19(1):68-83. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf> 50
19. Carrizo M. Manejo del estrés laboral en tiempos del COVID 19 en el hospital Castro Rendón. La Izquierda; 2020 [actualizado 23 Abr 2020, consultado 12 May 2020]. Disponible en: <http://www.laizquierdadiario.com/Manejo-del-estres-laboral-en-tiempos-del-COVID-19-en-el-hospital-Castro-Rendon>
20. Izquierdo Botica F. Estrés laboral: No dejes que entre en tu vida. Fundación española del corazón. *Revista Corazón y Salud*. 2018. [consultado 12 mar 2020]; 72: [aprox 3 p]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2499-estres-laboral-no-dejes-que-entre-vida.html>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

1. Conceptualización: *Patricia Liliana León Reyna*.
2. Curación de datos: *Patricia Liliana León Reyna, Miryam Griselda Lora Loza*.

3. Análisis formal: *Patricia Liliana León Reyna, Miryam Griselda Lora Loza.*
4. Adquisición de fondos: *Juan Rodríguez Vega.*
5. Investigación: *Patricia Liliana León Reyna, Miryam Griselda Lora Loza.*
6. Metodología: *Patricia Liliana León Reyna, Miryam Griselda Lora Loza.*
7. Administración del proyecto: *Patricia Liliana León Reyna.*
8. Recursos: *Patricia Liliana León Reyna.*
9. Software: *Miryam Griselda Lora Loza.*
10. Supervisión: *Patricia Liliana León Reyna.*
11. Validación: *Patricia Liliana León Reyna.*
12. Visualización: *Patricia Liliana León Reyna.*
13. Redacción - borrador original: *Patricia Liliana León Reyna, Miryam Griselda Lora Loza, Juan Rodríguez Vega.*
14. Redacción - revisión y edición: *Patricia Liliana León Reyna, Miryam Griselda Lora Loza, Juan Rodríguez Vega.*