

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES
DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023**

TESIS

Presentada por:

Bach. Andrea Ivon Alave Pari

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA – PERÚ

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES

DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA,

TACNA 2023

TESIS

Presentada por:

Bach. ANDREA IVON ALAVE PARI

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobada por Unanimidad, ante el siguiente jurado




Dra. Victoria Nora Vela de Córdova
Presidenta



Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado
Miembro



Dra. Karimen Jetzabel Mutter Cuellar
Miembro



Dra. Eloira Ynés Tejada Monroy
Asesora

CERTIFICACION DE SIMILITUD

Yo, Dra. Eloina Ynés Tejada Monroy, en mi condición de asesor acreditado por la Resolución de Facultad N° 12538-2013-FACS, de la tesis titulada: ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023. Presentada por la Bachiller Andrea Ivon Alave Pari para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería.


Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y similitud de trabajo de investigación y producción intelectual, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 17%

Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la ESCALA DE SIMILITUD de la tesis está de acuerdo a la SIMILITUD BAJA PERMITIDO, para continuar con los tramites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los tramites respectivos para su obtención de título.


Dra. Eloina Ynés Tejada Monroy
DNI: 00473044
ASESORA




Bach. Andrea Ivon Alave Pari
DNI: 62788974
TESISTA



DEDICATORIA

Dedicado primeramente a Dios porque es el motivo principal de todos mis logros.

A mis padres, Eugenio Teodoro Alave Apaza y María Tomasa Pari Olivera, mis ángeles que siempre cuidan y guían de mí.

A mis hermanas, por todo su amor y comprensión hacia a mi persona.

Bach. Alave Pari Andrea Ivon

AGRADECIMIENTO

Agradecer a mi alma mater la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann y la Escuela Profesional de Enfermería, donde nuestros docentes impartieron en nosotros sus conocimientos teóricos y prácticos que ayudaron a forjar nuestra carrera.

A mis docentes por darme su confianza y brindándome una formación de calidad, siendo un guía en esta formación profesional.

A mi Asesora la Dra. Eloina Ynés Tejada Morroy, por todo su apoyo en este proceso, agradezco su confianza y su apoyo que me ayudaron para crecer profesionalmente.

A la Dra. Ingrid María Manrique Tejada quien me brindo todo su apoyo y motivación para culminar mi trabajo y en crecer profesionalmente.

A los comerciantes del Mercado Ciudad Nueva porque sin ellos no hubiera logrado la realización del estudio.

Bach. Alave Pari, Andrea Ivon

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción del problema.....	4
1.2 Formulación del problema.....	9
1.3 Objetivos	9
1.3.1. Objetivo general.....	9
1.3.2. Objetivos específicos	9
1.3.3 Justificación.....	10
1.5. Hipótesis	13
1.5.1. Hipótesis alterna	13
1.6. Variables de estudio	13
1.6.1. Variable independiente	13
1.6.2. Variable dependiente	13
1.7. Operacionalización de variables	14

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Antecedentes de investigación	15
2.2. Bases teóricas	21
2.2.1. Teoría de enfermería	21
2.2.2. Variables de estudio	29
2.3. Definición conceptual de términos	39
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.1 Enfoque de la investigación	40
3.2 Tipo de Investigación	40
3.3 Método de investigación	40
3.4 Población	41
3.4.1. Criterios de inclusión de muestra:.....	43
3.4.2. Criterios de exclusión de la muestra	43
3.5. Muestra	43
3.6. Unidad de análisis.....	43
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	43
3.8. Validez y confiabilidad.....	46
3.9. Procedimientos de recolección	48
3.10. Técnicas de procedimiento y análisis de datos.....	49
3.11. Consideraciones éticas	49
3.11.1. Principio de autonomía	49
3.11.2. Consentimiento informado	50
3.11.3. Confidencialidad de los datos	50

3.11.4. Principio de beneficencia	50
3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios	51
3.11.6. Protección de grupos vulnerables	51
3.11.7. Principio de justicia	51
3.11.8. La selección de seres humanos sin discriminación	51
3.11.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los Conocimientos para la sociedad	52
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS	53
4.1 Presentación y descripción de resultados en tablas.	53
4.2. Prueba de hipótesis	69
4.3. Discusión de resultados	75
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	85
5.1 Conclusiones	85
5.2 Recomendaciones	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	87
ANEXOS	99

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
TABLA N° 01	Características sociodemográficas de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	52
TABLA N° 02	Estilos de vida de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	55
TABLA N° 03	Estilos de vida, según sus dimensiones de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	57
TABLA N° 04	Estrés laboral de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	60
TABLA N° 05	Estrés laboral, según sus dimensiones de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	62
TABLA N° 06	Descripción de relación entre los estilos de vida saludable y el estrés laboral en comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	65
TABLA N° 07	Prueba de kolmogorov-smirnov respecto a las dimensiones y variables: estilos de vida saludable y estrés laboral en los comerciantes del mercado de ciudad nueva	68
TABLA N° 08	Prueba de hipótesis chi cuadrada, según estilos de vida saludable y estrés laboral	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
GRÁFICO N° 01	Características sociodemográficas de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	52
GRÁFICO N° 02	Estilos de vida de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	55
GRÁFICO N° 03	Estilos de vida, según sus dimensiones de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	57
GRÁFICO N° 04	Estrés laboral de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	60
GRÁFICO N° 05	Estrés laboral, según sus dimensiones de los comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	62
GRÁFICO N° 06	Descripción de relación entre los estilos de vida saludable y el estrés laboral en comerciantes del mercado de ciudad nueva, Tacna 2023	65
GRÁFICO N° 07	Prueba de hipótesis chi cuadrada, según los estilos de vida saludable y estrés laboral en los comerciantes del mercado de ciudad nueva.	68

RESUMEN

El estudio tuvo como **Objetivo**, Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023. **Metodología**, estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional de corte transversal y método deductivo – analítico. La muestra fue conformada por 195 comerciantes por muestreo probabilístico estratificado. Se aplicó dos instrumentos, el cuestionario de estilos de vida y de estrés laboral. En cuanto a los **resultados** se determinó que existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2024. ($p=0,000<0,05$), en cuanto al estrés laboral se evidencio de nivel medio con un 89,2% destacando el manejo de estrés un nivel alto de estrés con 87,2% debido a que pasan muchas horas trabajando y los estilos de vida en su mayoría fue saludable con un 84,6% destacando no tener hábitos nocivos con un 99,5% ya que realizan actividades de relajación. Se **concluye** que hay relación entre las variables de estudio, un nivel medio de estrés laboral y los estilos de vida.

Palabras clave: Estilos de vida, Estrés laboral y comerciantes.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between lifestyle and work stress in the merchants of the Ciudad Nueva Market, Tacna 2023. Methodology, quantitative approach study, cross-sectional correlational descriptive type and deductive-analytical method. The sample was made up of 195 merchants through stratified probabilistic sampling. Two instruments were applied, the lifestyle and work stress questionnaire. Regarding the results, it is determined that there is a relationship between lifestyle and work stress in the merchants of the Ciudad Nueva Market, Tacna 2023. ($p=0.000<0.05$), as for work stress, a level of medium with 89.2% highlighting stress management a high level of stress with 87.2% due to spending many hours working and the lifestyle was mostly healthy with 84.6% highlighting not having harmful habits with 99.5% since it carries out relaxation activities. It is concluded that there is a relationship between the study variables, an average level of work stress and a healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyle, work stress and merchants

INTRODUCCIÓN

El estudio tuvo como Objetivo, Relación los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023.

Los estilos de vida son fundamental para el bienestar general de las personas, ya que abarca aspectos clave como la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión efectiva del estrés. En el entorno laboral, especialmente en el comercio, mantener unos estilos de vida saludable puede ser desafiante debido a las demandas y presiones inherentes al trabajo. En el Mercado de Ciudad Nueva, Tacna, los comerciantes se enfrentan a un entorno dinámico y frecuentemente estresante, lo cual puede influir significativamente en su salud y calidad de vida.

Unos estilos de vida en el contexto de los comerciantes incluyen prácticas como una nutrición adecuada, la realización de ejercicio físico, el manejo del estrés y la obtención de un descanso suficiente. Estos factores son esenciales para mantener la energía y el bienestar general, aspectos críticos para enfrentar las demandas del trabajo en un mercado activo. Sin embargo, a menudo, las condiciones laborales, la presión constante y las largas horas pueden dificultar la adopción y mantenimiento de estos hábitos saludables.

El estrés laboral es una de las principales preocupaciones que puede surgir en un entorno de trabajo intenso como el de los comerciantes. El estrés prolongado no solo afecta la salud física y mental, sino que también puede impactar negativamente en la capacidad para llevar a cabo tareas laborales de manera efectiva. La gestión del estrés se convierte en un componente vital para mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal, así como para prevenir el agotamiento y otras complicaciones asociadas.

En este estudio, se analizará cómo los estilos de vida de los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva influyen en su capacidad para manejar el estrés laboral. Se evaluará la relación entre los hábitos saludables y los niveles de estrés experimentados por estos trabajadores para comprender mejor cómo las prácticas de vida pueden afectar su bienestar en el entorno comercial. La investigación busca ofrecer una visión integral sobre la importancia de mantener los estilos de vida como estrategia para mitigar el estrés laboral, proporcionando recomendaciones que puedan mejorar la calidad de vida y las condiciones de trabajo en este contexto específico.

Este estudio se organiza en cinco capítulos:

El capítulo I, Planteamiento del Problema, aborda la descripción y formulación del problema de investigación. Aquí se establecen los objetivos

del estudio, se justifica su relevancia, se plantean las hipótesis, y se definen las variables junto con su operacionalización.

El capítulo II, Marco Teórico, ofrece una revisión de los antecedentes relevantes, presenta el fundamento teórico necesario y define los términos clave relacionados con el estudio.

El capítulo III, Metodología de la Investigación, describe en detalle el enfoque y el tipo de investigación utilizada, así como el método empleado. Se especifica la población y muestra estudiadas, la unidad de análisis, y se presenta el instrumento de recolección de datos, incluyendo su validez y confiabilidad. Además, se detalla el procedimiento para la recolección de datos, las técnicas utilizadas y las consideraciones éticas aplicadas en el estudio.

El capítulo IV, Resultados y Discusión, expone los resultados obtenidos mediante tablas y gráficos estadísticos, realiza una prueba de hipótesis y discute los hallazgos en relación con el problema investigado.

Finalmente, el capítulo V, Conclusiones y Recomendaciones, resume las conclusiones derivadas del estudio y ofrece recomendaciones basadas en los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El lugar de investigación es un Mercado de Ciudad Nueva, ubicado en el Distrito de Ciudad Nueva, se encuentra al norte de Tacna, el mercado está dividido por sectores, y las personas que laboran realizan sus jornadas muy temprano por la mañana. Para ellos el estrés laboral se convirtió en uno de los principales problemas en sus vidas diarias impactando así en sus estilos de vida; manifestando que las ventas que realizaban no son las mismas como otros años, ya no eran las mismas en la actualidad, esto por el hecho de querer vender más generándole alteraciones a nivel físico causando dolores de cabeza, agotamiento físico y emocional.

A nivel mundial, en el transcurso del tiempo, a la actualidad ha generado un gran interés para todos, de acuerdo con la OMS, México ocupa uno de los primeros lugares a nivel mundial en estrés laboral, con el 75% de la fuerza laboral en el estado, seguido de china (73%) y Estados Unidos (59%), en ese mismo sentido, la Organización Mundial de la salud (OMS), en el 2019 lo reconoció como una enfermedad de agotamiento e informó el estrés laboral es la doceava razón más recurrente de muerte mundialmente. (1)

La OMS sostiene que las enfermedades no transmisibles causan más muertes en el mundo (2). Los estilos de vida, reduce significativamente el padecer enfermedades crónicas en un 80%. Las enfermedades crónicas más comunes son; las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes mellitus tipo I y II, el síndrome metabólico, las enfermedades respiratorias y el cáncer. (3)

En la población mundial, se evidencia el aumento del sedentarismo, siendo que el 60% tiene escasos hábitos de actividad física. Los momentos de descanso y distensión se asumen de forma estática. También la creciente urbanización ha traído consigo varios cambios ambientales como la ausencia de parques, espacios deportivos y recreativos. (4)

A nivel latinoamericano en Ecuador el estrés laboral es un problema socio-productivo que ha sido muy notorio en la provincia de Tungurahua, la mayoría de las personas padecen de enfermedades causadas o agravadas por el estrés. Estos trastornos generalmente afectan al sistema nervioso autónomo, que controla los órganos internos del cuerpo. El trastorno se presenta en el cuerpo en la persona con varias causas, que van a originar el agotamiento mental; el exceso en la carga de trabajo, exceso de exigencia laboral, tipo de trabajo que realiza, exceso en la intensidad y duración del esfuerzo que realiza, conflictos, inestabilidad económica, condiciones ambientales (que causen problemas de salud física o mental

en su entorno permanente), mala alimentación, sedentarismo y monotonía.

(5)

Según una encuesta de salud pública, en Ecuador, el 62,8% de la población padece sobrepeso y obesidad. Una Vida saludable puede disminuir las cifras de mortalidad de un 43% (6). Según el instituto nacional de salud, en nuestro país en el año 2019, la prevalencia de adultos con sobrepeso y obesidad fue el 69,9% y en la población juvenil el 42,4%. este mismo estudio revelo, que el 87,1% de peruanos juvenil el 42,4%. este mismo estudio nos revelo, que el 87,1% de peruanos se alimenta de frituras por lo menos una vez a la semana; menos del 50% consume poca fibra. Lamentablemente el 10,9% de la población mayor de 15 años, comen frutas y verduras, cinco veces diario (7).

A nivel nacional, en Perú, de acuerdo con el estudio realizado por Zuñiga el 2019, expuso que alrededor del 70% y 80% de los trabajadores de una empresa en Lima faltan a sus labores a causa del padecimiento del estrés laboral, aun tratando de disimular o excusarse con otra enfermedad, son muchos los estresores expuestos lo que ha generado en las personas se vean perjudicadas llegando hasta el punto de sufrir ansiedad, la sobre carga laboral, el trabajo bajo presión y el no descansar bien son factores muy influyentes en estos síntomas (8).

A nivel regional en el Mercado de Ciudad Nueva en el Distrito de Ciudad Nueva-Tacna, en donde los trabajadores tienen una vida sedentaria, con consumo de calorías; además, es posible observar a simple vista que los trabajadores poseen obesidad, generándoles enfermedades como diabetes, hipertensión y otras enfermedades que son posibles de prevenir. A través de una entrevista, los trabajadores manifiestan que “no disponen de tiempo para hacer ejercicio u actividades mentales para disminuir su estrés laboral y mejorar los estilos de vida”. Situación la cual mucho de ellos padecen en su lugar laboral. (9)

Si el problema no se soluciona la situación laboral de los trabajadores, estarán expuestos a desarrollar agotamiento mental y físico, por el exceso de carga de trabajo y duración del esfuerzo que realiza, condiciones ambientales, mala alimentación, sedentarismo y monotonía, el cual da como resultado disminución en el rendimiento laboral, cambios en el estado emocional, sentimiento de saturación, decaimiento, exceso o deficiencia de sueño, ansiedad y depresión, enfermedades cardíacas, presión arterial, fatiga e irritabilidad.

El propósito de esta investigación tiene el único interés de conocer la calidad de vida del trabajador, pero el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más saludable posible, además de evaluar el impacto del estrés laboral sobre los estilos de vida, y conocer a los grupos de riesgo.

El trabajo de enfermería se justifica en el cuidado de las personas, y esto no se reduce al ámbito hospitalario, sino que se complementa y enriquece con el esfuerzo para mantener una buena calidad de vida por medio de la promoción de salud. El fin es despertar la conciencia en salud, para que cada individuo sea un protagonista activo de su cuidado. En la medida que se comprenda el impacto de los estilos de vida, podremos crear condiciones a una mejor calidad de vida a mediano y largo plazo.

Por tal motivo surge la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y estrés laboral en los trabajadores del Mercado de Ciudad Nueva 2023? Evidenciando todo lo mencionado es esencial buscar soluciones para tratar este tipo de situación en las que viven los trabajadores, conociendo que el estrés laboral es un problema de salud que se ve muy frecuente, un aporte para esta problemática es que en el Mercado de Ciudad Nueva se cree un centro psicológico donde puedan tratar a las personas con este tipo de trastorno, además de emplear talleres de relajación y respiración, entre otras actividades para mejorar sus estilos de vida. Por otro parte, es imprescindible detallar como se correlaciona las variables expuestas, y como estas pueden llegar a afectar a una persona.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral de vida en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023?

1.3. OBJETIVOS:

1.3.1. Objetivo general

Relacionar los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociales: Edad, sexo, grado académico, tipo de trabajo en el Mercado de Ciudad Nueva, año 2023.
- Describir el estrés laboral, según las dimensiones de: Manejo del estrés, realización personal, agotamiento personal y despersonalización.
- Describir los estilos de vida, según dimensiones: Alimentación, actividad física, descanso y sueño, hábitos nocivos y recreación

- Establecer la relación entre los estilos de vida y estrés laboral en el comerciante del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene como propósito relacionar el Estrés Laboral y los Estilos de Vida frente a la situación actual en el que está atravesando los trabajadores del mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023, para brindar un conjunto de soluciones de acuerdo a la realidad observada.

A nivel teórico, hay muchas evidencias empíricas que justifican la importancia de comprender esta relación, como la teoría del estrés, respaldada por investigaciones en ciencias de la salud, que sugiere que el estrés puede tener un impacto significativo en la salud física y mental de las personas, ya que el estrés laboral puede ser una fuente importante de estrés crónico, y por lo tanto, es fundamental investigar cómo afecta a la salud y los estilos de vida. Según diversos estudios refieren el riesgo o impacto negativo en el sistema nervioso autónomo. En consecuencia, es la acumulación de efectos contra productivos para salud de la persona afectando así los Estilos de Vida y generando la

degradación de la salud. La OMS informo el estrés laboral es la doceava razón más recurrente de muerte mundialmente.

Asimismo, este trabajo será de gran aporte para la investigación, y los profesionales de la salud en enfermería generaran conocimientos y esfuerzo para mantener una buena calidad de vida por medio de la promoción de salud. El fin es despertar la conciencia en salud, para que cada individuo sea un protagonista activo de su cuidado.

A nivel metodológico, con los resultados obtenidos se logre certificar que el método científico sigue siendo vigente y el más eficaz para la solución de problemas, además se logrará la validez y confiabilidad de los instrumentos durante la aplicación de estos, los cuales fueron adaptado por la autora, para que así puedan usarlos otros autores dentro del ámbito nacional.

A nivel de práctica, este estudio nos permitirá identificar aún más las causas que aportan al Estrés Laboral en los trabajadores. La información obtenida contribuirá a mejorar y potenciar la relación entre el estrés laboral y estilos de vida con el objetivo de favorecer el estado mental y físico de los trabajadores mediante talleres preventivos promocionales. Así también, concientizar y lograr un

cambio en los trabajadores sujeto de estudio a través de conductas saludables.

A nivel social, esta investigación ayudará a mejorar el entorno laboral del trabajador y de esta manera tendrá gran aporte para su salud mental y física, para la implementación de cambios en la forma que actualmente están trabajando, lo que eventualmente se convierte en una gran mejora en el bienestar psicosocial de los trabajadores sanitarios. Así también, contribuyendo e incentivando a la mejora del proceso de cuidar, generando un impacto en la salud e influyendo en la respuesta del trabajador en el presente, así como en la motivación y en sus expectativas frente a su salud.

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis alterna

H.A. Existe relación entre los estilos de vida y estrés laboral en los Comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva.

1.5.2. Hipótesis nula

H.O. No existe relación entre los estilos de vida y estrés laboral, en los Comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva.

1.6. VARIABLE(ES) DE ESTUDIO

1.6.1. Variable independiente

- Estilos de vida

1.6.2. Variable dependiente

- Estrés laboral

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICION
INDEPENDIENTE Estilos de vida	Los estilos de vida consisten en la gama de decisiones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control; si éstas son malas decisiones desde el punto de vista de salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte, reconociéndose la multivariabilidad en la toma de decisiones. (5)	Alimentación	- Horario de comidas - Frecuencia con que consume los alimentos - Tipos de alimentos que consume	Ítems 1-6	No Saludable: 27- 59 Saludable: 60- 81	Intervalo
		Actividad física	- Frecuencia con que se ejercita - Tiempo que dedica para ejercitarse - Tipo de actividad física que realiza	Ítems 7- 9		
		Descanso y sueño	- Tiempo que dedica al descanso y sueño - Horario para el descanso y sueño - Calidad de descanso y sueño	Ítems 10-14		
		Hábitos nocivos	- Consumo de sustancias adictivas.	Ítems 15-16		
		Recreación	- Actividades de relajación	Ítems 17-20		
DEPENDIENTE: Estrés laboral	De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima. (8)	Manejo del estrés	Ejercicios de respiración Control de estrés Horas de trabajo	Ítems 1 al 7	(Maslach burnout inventory) Bajo: 28-45 puntos Medio: 46-63 puntos Alto: 64-84 puntos	Intervalo
		Realización personal	Síntomas conductuales Autoestima Interés por el trabajo	Ítem 8 al 14		
		Agotamiento emocional	Síntomas físicos. Falta de energía Falta de entusiasmo	Ítem 15 al 23		
		Despersonalización	Descenso del interés Desmotivación Absentismo laboral	Ítem 24 al 28		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Vera C. y Telenchana J. (10) en su estudio “Estilo de vida de los comerciantes de verduras del Mercado Feria Libre El Arenal, Cuenca, 2018”, **Objetivo**, Determinar el estilo de vida de los comerciantes de verduras que laboran en el Mercado “El Arenal”. **Metodología**, Investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, en el cual se utilizó la encuesta Escala de Estilo de Vida. **Resultando**, el estilo de vida de la población estudiada fue: el 100% fueron jóvenes de 21 a 26 años con un 53%, se alimentan tres veces al día; en actividad física el 87%; en manejo del estrés 62%; en apoyo interpersonal 90%; en autorrealización 95%; en responsabilidad en salud 77%; en higiene 85%; en recreación 52%; en nivel socioeconómico se encuentra en el nivel medio bajo con 55%. **Conclusión**, los comerciantes tienen un buen estilo de vida (97%).

Rodríguez A., Romero A., Laje I. (11) en su estudio “Relación del estrés laboral con estilo de vida en el personal de enfermería, 2023” **Objetivo**, Determinar la relación entre el estrés laboral con el estilo de vida en el personal de enfermería. **Metodología**, investigación cuantitativa, de corte transversal, con 2 instrumentos para cada variable con una población de 55 enfermeras. **Resultando**, del 100% de la población la mayoría tenía

menos de 30 años con un 57%, en los profesionales del turno noche un estrés laboral alto con un 78,5% con una prevalencia significativa en la despersonalización con un 85%, en cuanto al estilo de vida fue poco saludable, destacando falta de actividad física, recreación y mala alimentación. **Conclusión**, hay relación entre ambas variables de estudio.

Monterrosa A., Dávila R., Mejía A., et al. (12). En su tesis “Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos, 2022”. **Objetivo**, Determinar la presencia de síntomas de estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales. **Metodología**, Este es un estudio transversal. **Resultado**, Participaron 531 médicos generales con edad promedio de 30 años. El 73,3% laboraban en Municipio capital. Un tercio de los encuestados presento estrés laboral leve, mientras que el 6% presento estrés laboral alto o severo, esto sin diferencias entre los grupos ($p < 0.05$). Se identificaron síntomas de ansiedad en el 72,9%, más frecuente entre quienes laboraban en las capitales ($p = 0.044$). **Conclusión**, No hay relación entre las variables de estudio.

León R., Lora M., Rodríguez J. (13) en su investigación “Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19, en Cuba, 2023”. **Objetivo**, Determinar la relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempo de COVID- 19. **Metodología**, El estudio fue descriptivo correlacional de corte transversal, se utilizaron 2 cuestionarios para cada variable con una población de 66

enfermeras. **Resultando**, el nivel de estilo de vida fue no saludable 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%, algunos de ellos presentaron síntomas físicos y emocionales como aumento de la frecuencia cardiaca. **Conclusión**, No hay relación entre las variables de estudio.

Padilla y Luz. (14), en su tesis “Estilos de Vida de los Comerciantes del Mercado Centenario, Huacho - 2020”. **Objetivo**, Determinar los estilos de vida en los comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota – Puno. **Metodología**, se realizó un diseño no experimental: transversal descriptivo simple. Población: 540 comerciantes, se aplicó un instrumento. **Resultados**, mostraron que del 100,0% (200) de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho, el 82,5% (165) tiene estilos de vida saludables; solo en las dimensiones de actividad física 70,0% (140) y Responsabilidad en salud 64% (128) presentaron estilos de vida no saludables, tales como sedentarismo. **Conclusión**, los estilos de vida de los comerciantes del mercado Centenario, Huacho - 2020 son saludable.

Palacios y Hilda. (15), en su tesis “Estrés Laboral y Estilos de Vida en Personal de Enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Regional Moquegua, año 2018”. **Objetivo**, Determinar la relación entre estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del servicio de emergencia en el Hospital Regional Moquegua, año 2018. **Metodología**, Es un estudio

correlacional, prospectivo y transversal, la muestra fue de 50 trabajadores de enfermería, se utilizó un cuestionario de 22 Ítems. **Resultados**, El 56,0% tiene estrés laboral bajo, y en el cansancio emocional el 88,0% es de nivel medio, en despersonalización el 72,0% nivel medio y realización personal el 58,0% nivel medio. El 90,0% lleva un estilo de vida no saludable y el 66,0% presenta poca actividad física, el 98,0% nutrición no saludable, el 56,0% recreación no saludable, el 68,0% tiene descanso no saludable, el 86,0% higiene no saludable. **Conclusión**, No existe relación significativa entre el nivel de estrés laboral y estilos de vida en el personal de enfermería.

Chávez A., Sáenz L., Cámara A. (16), en su investigación “Asociación entre el estilo de vida saludable y estrés laboral en médicos de un distrito de Lima, Perú, 2023”. **Objetivo**, Determinar el estilo de vida saludable y estrés laboral en personal de salud en el primer nivel de atención un distrito de Lima, Perú. **Métodos**, Estudio observacional, analítico, correlacional y transversal. La muestra estuvo constituida por el personal de salud de siete Centros de salud. **Resultados**, La prevalencia del nivel de estrés fue de 57,5% leve destacando la realización personal con un 56%, el 85,8%. Se determinó relación significativa entre el desempeño laboral con el estrés ($p=0,002$); y con los estilos de vida saludables ($p=0,006$). **Conclusión**, Existe relación entre desempeño laboral alto y los estilos de vida saludables.

Eslava O. (17), en su estudio “Estrés laboral y ansiedad en los trabajadores del mercado minorista tierra prometida, Distrito Santa Anita, 2021”. **Objetivo**, Describir la relación que existe entre el estrés laboral y la ansiedad en los trabajadores del Mercado Minorista Tierra Prometida, distrito Santa Anita, 2021. **Metodología**, con un enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental. El mercado minorista tuvo una muestra de 392 empleados. Asimismo, se utilizó la encuesta y 2 instrumento para recolectar los datos necesarios. **Resultados**, En la prueba de contrastación se rechazó la H_0 , por lo cual se determinó que existe correlación entre las variables de estudio, destacando el estrés laboral alto con un 80%. **Conclusión**, existe relación significativa entre las variables.

Jara E. y García C. (18). En su tesis “Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima, 2022” **Objetivo**, Determinar la relación entre el estilo de vida con el estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima de la ciudad de Trujillo, 2022. **Metodología**, fue descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 52 trabajadores a quienes se aplicaron dos cuestionarios, uno para determinar el estilo de vida y otro para estrés laboral. **Resultados**, muestran que el 61.5% tienen un estilo de vida saludable, y el 78.8% presentan un nivel medio de estrés laboral.

Conclusión el estilo de vida no está relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la clínica Fátima.

Flores Y. (19). En su estudio “Estrés Laboral y Clima Laboral en trabajadores de la Microred Cumba, Bagua 2021”. **Objetivo**, Determinar la relación entre estrés laboral y clima laboral en trabajadores de la Microred Cumba, Bagua 2021. **Metodología**, Es descriptivo y utiliza un diseño correlacional. La muestra incluye a 104 trabajadores de la Microred. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario de Estrés Laboral (JSS) Spielberger y Vagg. **Resultados** Se halló que un 39.4% de los colaboradores se encuentran en un nivel moderado de estrés laboral en la dimensión intensidad. El nivel del clima laboral se halló que 48,1% donde lo viene a ubicar en un nivel medio y el 45,2% se encuentra en un nivel desfavorable. **Conclusión**, Existe relación negativa entre las variables.

Huamán E., Condori F., Feliciano V. (20) En su tesis “Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores en cuarentena por COVID-19, Juliaca”. **Objetivo**, Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad estado en los trabajadores. **Metodología**, Enfoque cuantitativo, de tipo básica, no experimental y descriptiva-correlacional. Participaron 70 empleados de un centro de salud siendo la muestra igual q la población, aplicando un muestreo no probabilístico censal. Asimismo, la técnica fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. **Resultados**, se tuvo que un 82.9% de

los empleados presentaron ansiedad por la aparición de la COVID-19.

Conclusión, No hay correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad de los empleados.

Pinedo C. (21). En su investigación “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los comerciantes del Mercado Túpac Amaru, Pueblo Joven La Victoria- Chimbote, 2022”. **Objetivo**, Determinar la relación entre el Estilo de Vida y los Factores Biosocioculturales de los Comerciantes del mercado Túpac Amaru. Pueblo Joven la Victoria Chimbote, 2019.

Metodología, Investigación de tipo correlacional transversal, descriptivo, donde se entrevistó a 70 comerciantes del mercado Túpac Amaru, a quienes se aplicó 2 cuestionarios. **Resultando**, que el 74,3% (52) presentaron un estilo de vida no saludable especialmente en la falta de ejercicio. **Conclusión**, La mayoría de los comerciantes tiene estilos de vida no saludable y un mínimo porcentaje tienen estilos de vida saludable.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Teoría de enfermería

MODELO DE ADAPTACIÓN-CALLISTA ROY

Componentes de la teoría

Metaparadigmas

- SALUD: Lo define como el proceso de ser y llegar a ser una persona integrada y total; el cual es la meta de la conducta de uno mismo y la capacidad que tiene este de adaptarse. (22)
- CUIDADO DE ENFERMERÍA: Se brinda cuando la persona pasa por el proceso de afrontamiento en el cual gasta la mayoría de sus energías aminorando así las energías que utiliza para los procesos de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio, el personal de enfermería utiliza los cuatro modos de adaptación para incrementar el nivel de adaptación de una persona en la salud y la enfermedad. (22)
- PERSONA: Define al ser humano como un ser holístico y adaptable, del mismo modo es un ser biopsicosocial en constante relación con el entorno cambiante, este utiliza sus mecanismos innatos y adquiridos para afrontar los cambios y adaptarse a ellos tomando en cuenta los cuatro modos adaptativos: fisiológicos, autoimagen, dominio del rol e interdependencia. (22)
- ENTORNO: son todas las condiciones, circunstancias e influencias que rodean y afectan al desarrollo y a la conducta

de las personas y los grupos. Está compuesto por ambientes interno y externo que proporcionan entrada en forma de estímulos. (22)

Procesos de adaptación

Esta es la parte central que Callista Roy presenta como proceso de adaptación, los cuales son (23):

- **Modo de adaptación fisiológico**

Implica las necesidades básicas del organismo y las formas de adaptación, las cuales pueden ser modificables según el interés y cuidado respectivo.

- La categoría del comportamiento que pertenece a los aspectos físicos del sistema humano se llama modo fisiológico-físico para los individuos y los grupos. Para el individuo, el modo fisiológico tiene cinco necesidades básicas: oxigenación, nutrición, eliminación, actividad y descanso, protección.
- En el caso de los comerciantes, pueda reconocer su conducta y su reacción fisiológica ante estímulos que provoquen estrés laboral, mediante la relación que se podría tener con los estímulos contextuales y residuales, para que puedan controlar reacciones del

sistema nervioso autónomo por estimulación simpática (sudoración, aumento de la respiración, frecuencia cardíaca, entre otros).

- **Modo de adaptación del autoconcepto del grupo**

Este modo tiene como objetivo los aspectos psicológicos y espirituales del ser humano. Roy define el auto concepto como el cumulo de creencias y sentimientos que tiene la persona de él y hacia él, este se forma por la percepción que tiene la persona de la relación con los demás y por su percepción interna.

El comerciante que tiene una actitud positiva y con ello otros factores involucrados (autoestima favorable y seguro de sus decisiones) es quien logra afrontar situaciones de estrés laboral. También puede ocurrir el caso de que ellos desconozcan sus habilidades y no sepan manejar su actitud; es entonces que, aquí entrar a involucrarse sus familias, los amigos y los educadores, pues ellos pueden ayudar al reconocimiento de los recursos que dispone la persona y así fortalecer estos recursos en el estudiante.

- **Modo de adaptación de función de rol**

Este modo de adaptación social se centra en el papel que juega la persona en la sociedad. El rol, se da a conocer el comportamiento de la persona.

El trabajador como toda persona tiene su comportamiento expresivo y que ayuda a identificar datos (cómo piensa sobre su situación, que

le gusta, manía, etc.) de su papel/rol que tiene. Su papel se identifica en que será más importante y que produce sobrecarga, de esta manera, para el trabajador esto pueda trabajarlo independientemente para servirle a reconocer de como distribuye su tiempo y cuáles son sus prioridades. Esto podría ayudar a mejorar su actitud ante la presencia de estrés laboral.

- **Modo de adaptación de la interdependencia**

Este modo se centra en las relaciones cercanas de las personas y ver sí estas afectan al deseo y a la capacidad de dar a los demás y de recibir de ellos aspectos de todo lo que uno puede ofrecer.

Los comerciantes en situaciones estresantes durante sus jornadas de trabajo en tiempo de COVID-19 tratan de resolver sus problemas solos por temor a no generar más entradas en sus negocios.

Al finalizar este proceso se produce respuestas o comportamientos, que se definen datos adaptativos efectivos y/o inefectivos.

- **Nivel de adaptación**

Se describe en tres niveles: Integrado, compensatorio y comprometido:

- Integrado: Describe las estructuras y funciones de los procesos vitales que trabajan como un todo, para satisfacer las necesidades humanas. Parte de la idea que, el trabajador logra

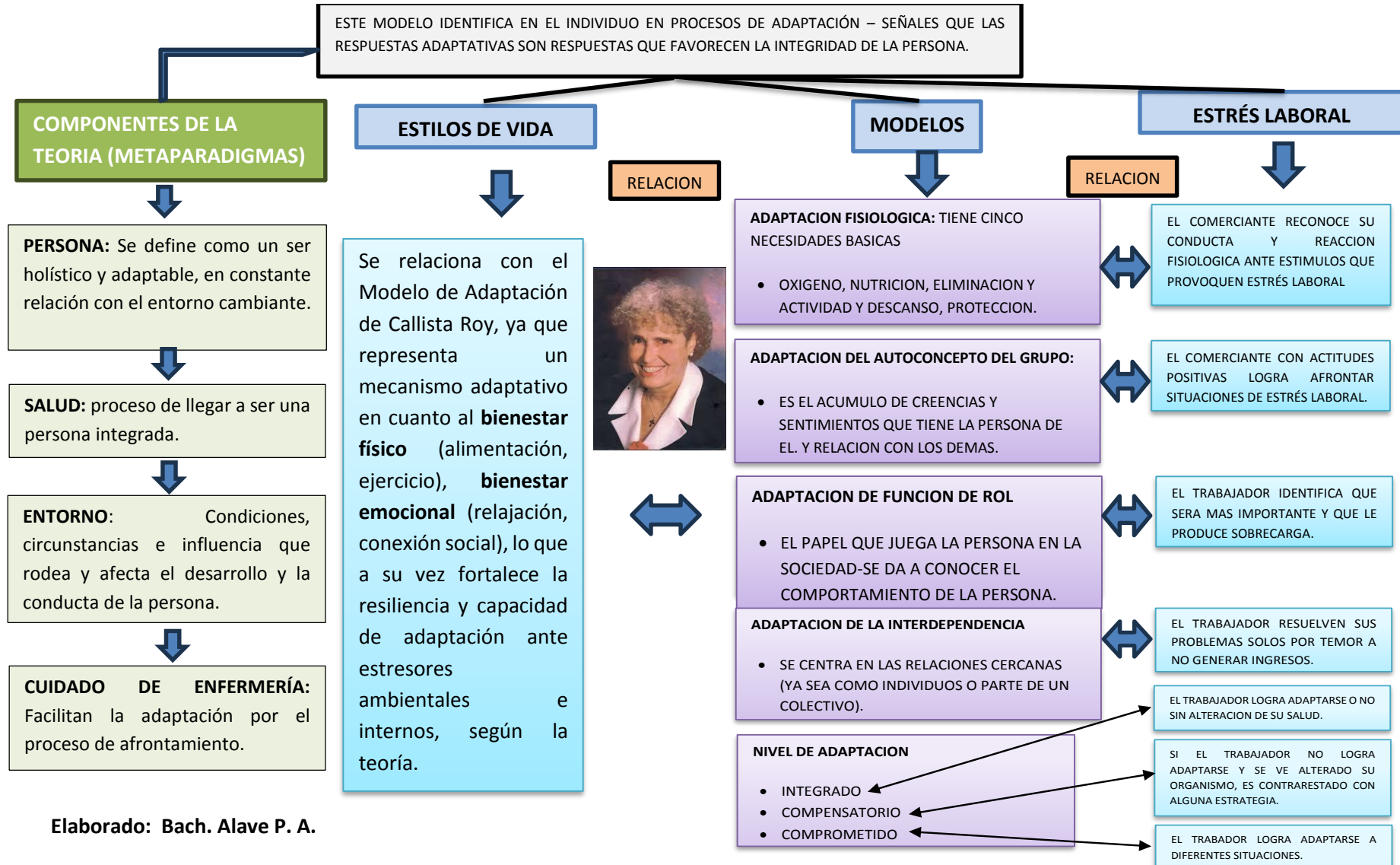
adaptarse o no sin alteración en su organismo que afecta a su estado de salud.

- Compensatorio: Mecanismos reguladores y cognitivos se activan, en busca de respuestas adaptativas, procurando restablecer la organización del sistema. Si el trabajador no logra adaptarse al estrés, su organismo se ve alterado, pero puede ser contrarrestado con alguna estrategia o técnica.
- Comprometido: Se presenta cuando las respuestas de los mecanismos mencionados son inadecuadas y, por lo tanto, resulta un problema de adaptación.

Por otro lado, La importancia de la teoría es que permite al individuo adaptarse a las diferentes situaciones, promoviendo la seguridad, en especial con estrés laboral disminuyendo los niveles altos que causan alteraciones fisiológicas y emocionales, es decir la teoría de Callista Roy considera a la persona como un todo, teniendo en cuenta no solo los aspectos físicos, sino también los aspectos psicológicos, sociales y espirituales. Esto es crucial cuando se trata de entender y abordar el estrés, ya que este afecta al estilo de la vida de una persona.

MAPA CONCEPTUAL DEL MODELO DE ADAPTACIÓN

MODELO DE ADAPTACION DE CALLISTA ROY RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA -2023.



La presente teoría se relaciona con la investigación porque el estrés laboral es un desencadenante de la adaptación repercutiendo en los estilos de vida de una persona. Según la teoría de Roy, cuando una persona enfrenta un estrés en su entorno, como el estrés laboral, su sistema de adaptación se activa para responder a ese desafío y restaurar el equilibrio. El estrés laboral puede ser visto como un estrés que interfiere con el equilibrio de un individuo y desencadena una respuesta de adaptación, repercutiendo en los estilos de vida de la persona.

El modelo de Roy se centra en el concepto de adaptación de la persona. Las nociones de Roy de enfermería, persona, salud y entorno están relacionadas con este concepto base. (22)

VARIABLES DE ESTUDIO

1. ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida se refieren a la forma en que una persona elige vivir su vida, incluyendo sus comportamientos, hábitos, valores, actividades y decisiones cotidianas. Los estilos de vida de una persona influyen en su salud, bienestar, relaciones personales el cual consisten en la gama de decisiones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control (24).

Dimensiones

Alimentación:

Se refiere a cómo una persona selecciona, consume y se relaciona con los alimentos. Es una parte esencial de los estilos de vida y puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar en general además de es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades (25).

Se debe considerar:

- Selección de alimentos son adecuados para obtener los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Los alimentos a considerar deben ser: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales esenciales para mantener la salud. (26).

- Conocimiento del valor nutritivo; es comprender la información nutricional en las etiquetas de los alimentos. Esto incluye conocer la cantidad de calorías, grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales presentes en un alimento. Las etiquetas nutricionales proporcionan detalles sobre la composición del producto y ayudan a los consumidores a realizar elecciones más saludables. (27).

Actividad física: Se refiere a la forma en que una persona participa en actividades físicas y ejercicios en su vida cotidiana. La actividad física es un componente importante en los estilos de vida y tiene un impacto significativo en la salud y el bien (28).

Se debe considerar (29):

- Duración es la cantidad de tiempo en el que se realiza la actividad física, según la OMS debe ser 150 horas a la semana, y 30 minutos diarios.
- Frecuencia es la cantidad de veces por semana en que se ejecuta la actividad física.
- Intensidad es la velocidad o el esfuerzo en que se realiza la actividad, se clasifican en moderada, (como caminar rápido, bailar, realizar las tareas del hogar, hacer deportes, cargar menos de 20 Kg); o intensa (como footing, manejar bicicleta rápido, hacer aeróbic, natación, deportes, juegos de competencia y cargar más de 20Kg).

La práctica de actividad física, ayuda al sistema cardiovascular, a los músculos; al rendimiento funcional, el perfil lipídico, la masa corporal y el estado de ánimo; también ayuda a evitar infartos de miocardio, la hipertensión arterial, la diabetes tipos 2, el cáncer de colon, el cáncer de mama, la depresión, la ansiedad y la muerte prematura (30).

Descanso y sueño: Se refiere a cómo una persona gestiona su tiempo de sueño y descanso, y cómo esto influye en su salud y bienestar general. El sueño y el descanso adecuados son esenciales para mantener un estilo de vida saludable (31).

Dormir lo necesario favorece la salud física y mental, restablece la energía y vigoriza el aprendizaje, la memoria, el mantenimiento de los circuitos neuronales y la metabolización de algunos valores debilitados en las horas de vigilia. Las horas de sueño necesarias para sentirte bien dependerá de cada organismo, pero es aconsejable 6 horas diarias como mínimo. El sueño es afectado por la alimentación y por la intensidad de actividad física que se realice previo al descanso (31).

Cuando no se completan las horas de sueño se incrementa el riesgo de padecer enfermedades como: Diabetes, enfermedad del corazón, cáncer, obesidad, Infección, depresión y ansiedad (31).

Hábitos nocivos: Se son comportamientos o prácticas recurrentes que tienen efectos adversos significativos sobre la salud física o mental de una

persona. Estos hábitos tienden a deteriorar la calidad de vida y pueden aumentar el riesgo de enfermedades y problemas de salud a largo plazo. A menudo, estos comportamientos se mantienen a pesar de la conciencia de sus efectos negativos, y pueden estar asociados con la presión social, el estrés, o la falta de alternativas saludables (32).

Consumo de sustancias adictivas: se refiere al uso frecuente de sustancias que pueden llevar a la adicción, como el tabaco, el alcohol, o drogas ilegales. Estas sustancias pueden tener efectos perjudiciales para la salud física, mental y social (32).

Recreación: Se refiere a cómo una persona utiliza su tiempo libre y se involucra en actividades de ocio y entretenimiento. Esta dimensión es esencial para el bienestar general, ya que el tiempo de recreación permite relajarse, rejuvenecerse y disfrutar de experiencias que brindan satisfacción y alegría (33).

Las actividades recreativas son diversas como diverso es el ser humano y sus necesidades concretas. Pero la característica común es que debe tener un espacio de diversión, entretenimiento y relajación. La recreación ayuda a mantener un buen estilo de vida, a disminuir los niveles de estrés, angustia y ansiedad (34).

2. ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es una respuesta físico emocional causado por el desequilibrio entre las imposiciones laborales y la actitud de la persona para hacerle frente a cierto tipo de situaciones, que a medida que pasa el tiempo se produce con más frecuencia, se manifiesta por un síndrome específico, que produce cambios particulares dentro del sistema orgánico. Se considera que los estresores es todo aspecto negativo que genera inestabilidad en el organismo de la persona. (35)

Las dimensiones a investigar son las siguientes:

El manejo del estrés se refiere a las estrategias y técnicas que las personas emplean para reducir o controlar el impacto del estrés en su vida. En la literatura de salud ocupacional y psicología, el manejo del estrés es crucial para mantener el bienestar general y mejorar el rendimiento en el trabajo (36).

- **Los ejercicios de respiración:** son técnicas utilizadas para calmar el sistema nervioso, reducir la ansiedad y mejorar la concentración. Estas prácticas incluyen ejercicios como la respiración profunda, la respiración diafragmática y la respiración controlada (36).
- **El control de estrés:** implica la habilidad de una persona para reconocer y gestionar las fuentes de estrés en su vida. Incluye el uso de técnicas para afrontar situaciones estresantes y la

implementación de cambios en el estilo de vida para reducir el estrés (36).

- **Las horas de trabajo** se refieren a la cantidad de tiempo que una persona dedica a sus actividades laborales. La cantidad y la distribución de las horas de trabajo pueden influir significativamente en los niveles de estrés (36).

El agotamiento emocional es un estado de agotamiento emocional, mental y físico, que incluye sentimientos de impotencia e inutilidad, sensaciones de sentirse atrapado, falta de entusiasmo y baja autoestima. Tal proverbio estaría causado por una implicación durante un tiempo prolongado en situaciones que son emocionalmente demandantes (37).

- **Síntomas físicos:** La persona se siente fatigada con frecuencia, desde que abre los ojos experimenta como si fuera excesivamente arduo lo que le espera en el día (37).
- **Falta de energía:** La persona experimenta fatiga por falta de energía y de motivación. La somnolencia y la apatía (un sentimiento de no importarle que suceda) pueden ser síntomas que acompañan a la fatiga. (37).

- **Falta de entusiasmo:** La persona actúa de forma mecánica. No percibe entusiasmo, ni interés por sus actividades (37).

Despersonalización

Es síntoma o fenómeno en el cual una persona siente que está desconectada o separada de sí misma o de su entorno, como si estuviera viendo su propia vida desde fuera de su propio cuerpo. Es una experiencia en la que la persona puede sentir que sus pensamientos, emociones o sensaciones físicas no le pertenecen o son ajenos a ella (38).

- **Descenso del interés:** Se define como el desgaste de la persona en su trabajo, es el proceso de pérdida lenta, pero considerable, del comportamiento y la implicación personal en la tarea que se realiza (38).
- **Desmotivación:** Es un evento que hace pensar a los individuos, que no avanzan y que no alcanzan sus metas (38).
- **Absentismo laboral:** Es un término utilizado para referirse a las inasistencias de los empleados al trabajo, son periodos en el que por cualquier motivo los empleados se retrasan o no asisten al trabajo (38).

Realización personal

Se define como una respuesta negativa así mismo y en su labor que ejerce con manifestación de estados depresivos, evita las relaciones interpersonales, poca productividad, sin capacidad para tolerar la presión y posee poca autoestima (39).

- **Síntomas conductuales:** Son manifestaciones observables del comportamiento de una persona que pueden ser indicativos de un problema de salud mental, emocional o psicológico. Estos síntomas pueden variar ampliamente en la naturaleza y gravedad, y su presencia puede depender de factores estresantes (40).
- **Autoestima:** La autoestima se refiere a la valoración y el aprecio que una persona tiene hacia sí misma. Es la percepción subjetiva de su propio valor, competencia y valía como individuo. La autoestima está relacionada con la imagen que una persona tiene de sí misma y con cómo se evalúa en términos de sus habilidades, apariencia física, personalidad y logros (40).
- **Interés por el trabajo:** el interés por el trabajo se refiere a la motivación, la pasión y el entusiasmo que una persona siente hacia su empleo o sus responsabilidades laborales. Es un aspecto importante de la satisfacción en el trabajo y puede tener un impacto fundamental en la productividad y el bien (40).

ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Entre las principales funciones y actividades que desarrollan el profesional de enfermería ante el estrés laboral y los estilos de vida son (41):

1. Evaluación del Estrés:
 - Realizar evaluaciones periódicas
 - Identificar factores específicos que contribuyen al estrés, tanto en el entorno laboral como en la vida personal.
2. Apoyo Emocional:
 - Proporcionar apoyo emocional a los colegas que están experimentando estrés.
 - Fomentar un ambiente de trabajo que promueva la comunicación abierta y el compañerismo.
3. Promoción de Hábitos Saludables:
 - Educar sobre la importancia de llevar estilos de vida saludable.
 - Ofrecer información sobre una dieta equilibrada, ejercicio regular y descanso adecuado.
4. Programas de Bienestar:
 - Facilitar el acceso a recursos que promuevan la salud mental, como programas de asesoramiento o apoyo psicológico.
 - Proporcionar entrenamiento en gestión del tiempo para ayudar al personal a organizar y priorizar

- Fomentar prácticas de trabajo eficientes para reducir la carga de trabajo y el estrés asociado.

5. Técnicas de Afrontamiento:

- Enseñar técnicas de afrontamiento
- Proporcionar recursos y herramientas para ayudar al personal a enfrentar situaciones diferentes.

6. Rotación y Descanso:

- Implementar políticas que promuevan la rotación del personal para evitar la fatiga y el agotamiento.
- Garantizar que el personal tenga acceso a períodos de descanso adecuados durante las jornadas laborales.

7. Monitoreo de la Carga Laboral:

- Realizar evaluaciones regulares de la carga laboral para garantizar que el personal no esté constantemente sometido a niveles insostenibles.
- Ajustar las asignaciones de trabajo según sea necesario para evitar la sobrecarga.

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS O GLOSARIO

ESTRÉS LABORAL: Es el desgaste, fatiga, agotamiento, con manifiesto físico como psíquico, con escasos recursos emocionales y personales (42).

ESTILOS DE VIDA: Se define como el conjunto de actividades y comportamiento que adopta una persona en el desarrollo de su vida (43).

COMERCIANTES: son personas que se dedican de manera habitual a la compra, venta o intercambio de bienes y servicios con el objetivo de obtener un beneficio económico (44).

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación reunió las condiciones metodológicas de una investigación con enfoque cuantitativo. El enfoque cuantitativo según Sampieri se refiere a una metodología de investigación que se centra en la recolección y el análisis de datos numéricos o cuantitativos para responder a preguntas de investigación. Este enfoque es ampliamente utilizado en la investigación científica y se caracteriza por seguir un proceso estructurado y objetivo para recopilar, analizar y presentar datos (45).

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación según el criterio de Sampieri es descriptivo correlacional ya que busca la relación entre ambas variables, también es de corte transversal ya que se dará en un determinado momento, no experimental porque no se manipularon las variables de estudio.

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación demostró presentar un método deductivo y analítico. Según Hernández el método deductivo se basa en la lógica deductiva y se utiliza para probar una hipótesis, mientras que el analítico, se enfoca en el análisis de estudio (46).

3.4. POBLACION, MUESTRA Y MUESTREO

El universo poblacional está constituido por 400 trabajadores del mercado de ciudad nueva.

Se utilizó la formula muestral de poblaciones finitas:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2(N - 1) + Z^2 pq}$$

Dónde:

N= tamaño de la población

n= tamaño de la muestra

Z= nivel de confianza 95% (1.96)

P= proporción (0.50)

1-q= proporción (0.50)

e= margen de error (e=0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 400}{0.05^2(400 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 194.8 = 195$$

Muestra probabilística estratificada:

Después del cálculo de la muestra, se utilizó un muestreo probabilístico estratificado, en medida de que la población está dividida en sub grupos de acuerdo a los sectores del mercado.

El cálculo de factor de proporción: $f = n/N = 195/400 = 0.49$

Población	Tamaño de la población de cada estrato	Determinación del tamaño de los estratos muestrales
Sector I	$100 * 0,49$	49
Sector II	$100 * 0,49$	49
Sector III	$101 * 0,49$	49
Sector IV	$99 * 0,49$	48
Total	$N=400$	$n= 195$

Criterios de inclusión:

- Los comerciantes desean participar en el estudio
- Los comerciantes asistan al momento de aplicar el instrumento
- Los comerciantes firman consentimiento informado.
- Comerciantes que hablen castellano

Criterios de exclusión:

- Los comerciantes que no pertenecen a los sectores
- Los comerciantes que no asistan al momento de aplicar el instrumento
- Los comerciantes que no deseen participar en el estudio
- Comerciantes que no hayan firmado el consentimiento informado
- Comerciantes que hablen quechua u otro idioma

MUESTREO: Se realizó un muestreo probabilístico estratificado.

3.6 UNIDAD DE ANÁLISIS

La unidad de análisis estuvo compuesta por los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva.

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La técnica que se utilizó fue la encuesta y como instrumento se utilizó dos cuestionarios para medir cada variable de estudio, el primero se encuentra conformado por un total de 20 ítems, con escala Likert, se utilizó para la variable estilos de vida, mientras que el segundo que se utilizó para la variable estrés laboral, el cual contiene un total de 28 ítems.

INSTRUMENTO N° 01

Cuestionario de estilos de vida

El cuestionario fue creado por Villarreal, E en el año 2016, para luego ser adaptado por Alave A. cual consta de 5 partes (datos generales, alimentaria, actividad física, descanso y sueño y recreación)

Donde los ítems según cada dimensión son:

- Alimentación: 6 ítems
- Actividad física: 3 ítems
- Descanso y sueño: 5 ítems
- Hábitos nocivos: 2 ítems
- Recreación: 4 ítems

Se le asigna las respuestas bajo la siguiente puntuación:

Nunca	1 punto
A veces	2 puntos
Siempre	3 puntos

Para la medición de la variable se estableció la siguiente categorización general del cuestionario:

Estilo de vida saludable	27-59 puntos
Estilo de vida no saludable	60-81 puntos

INSTRUMENTO N° 02

Cuestionario de estrés laboral

El cuestionario fue creado por Maslach Burnout, consta de 3 partes para el estrés laboral (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal), siendo adaptados por la autora para mejores resultados en la investigación.

Donde los ítems según cada dimensión son:

- Manejo del estrés: está integrado por 7 ítems
- Realización personal: Está integrado por 7 ítems
- Agotamiento emocional: Está integrado por 9 ítems
- Despersonalización: Integrado por 5 ítems

Se le asigna las respuestas bajo la siguiente puntuación:

Nunca	1 puntos
A veces	2 puntos
Siempre	3 puntos

Para la medición de la variable se estableció la siguiente categorización general del cuestionario:

Estrés laboral bajo	28-45 puntos
Estrés laboral Medio	46-63 puntos
Estrés laboral alto	64-84 puntos

3.8 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

3.8.1 Validez

Validez de contenido: La validez de contenido ayudara a que las dimensiones y en especial las variables en cuestión muestran su dominio específico del contenido teórico, para lo cual se seleccionaran seis jueces expertos entre los profesionales que además de dominar las variables que van a ser medidas con la prueba escrita y el cuestionario además estarán familiarizado con el grupo poblacional al cual va dirigida la encuesta. La prueba que se trabajo es la *V de Aiken* dando un resultado de 100% y 100%, para ambas variables (**Ver Anexo N°04**)

Validez de criterio: Validación del instrumento se realizó mediante 5 expertos especializados en el tema de estudio, considerando los once indicadores de evaluación a juicio experto: claridad de la redacción, objetividad, pertinencia, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia interna, metodología, inducción a la respuesta y lenguaje. Estableció una buena validez de concordancia alta, con una puntuación cercanamente de la distancia de puntos múltiples (CPR) fue de 0,88 y 0.88 (estilos de vida saludable y estrés laboral) en salud en los comerciantes de un mercado, de Tacna) y que podrá ser aplicado en la recolección de información para este estudio de investigación. (**Ver Anexo N°04**)

Validez de constructo: El análisis factorial es una técnica de reducción de datos que sirve para encontrar grupos homogéneos de variables a partir de un conjunto numeroso de variables. Esos grupos homogéneos se forman con las variables que correlacionan mucho entre sí y procurando, inicialmente, que unos grupos sean independientes de otros. Es una técnica de reducción de datos, consiste en buscar el número mínimo de dimensiones capaces de explicar el máximo de información contenida en los datos. Para esto utilizaremos el índice estadístico KMO y prueba de Bartlett.

El valor del KMO para el instrumento en general es 0.761 y 0.770, por lo que se considera una **aceptable adecuación** muestral. (Ver Anexo N°04)

3.8.2 Confiabilidad

La confiabilidad se determinó a través del coeficiente alfa de Cronbach, mediante el método de varianza, que fue aplicado a la prueba piloto de 20 comerciantes de alto de alianza, de Tacna, con las mismas características a la muestra de estudio. Los resultados fueron los siguientes: *estilos de vida saludable* dio un valor de 0,763 y estrés laboral con un valor de 0,750. Por lo tanto, los instrumentos presentan una confiabilidad marcada, por lo cual pueden ser aplicables en la presente investigación (Ver Anexo N° 05).

3.9. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN

Para la recolección de datos se realizó las respectivas coordinaciones y los trámites administrativos pertinentes para contar con el permiso de la universidad y del Mercado Ciudad Nueva.

El estudio tuvo que ser presentado de forma virtual y para su aprobación y ejecución, se procedió a solicitar la carta de presentación a la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJBG – TACNA, para solicitar la autorización de la investigación al Mercado Ciudad Nueva (**Anexo N° 6**), para proceder a lo siguiente:

- Se solicitó el permiso correspondiente para poder aplicar el instrumento de forma presencial los cuestionarios.
- Para la obtención de los datos, se coordinó con la Jefa de los socios del mercado Ciudad Nueva para luego aplicar los instrumentos al grupo correspondiente.
- Se aplicó la encuesta de forma presencial, se realizó un total de 195 encuestas al ver que la mayoría no respondía se decide ir a las casas, direcciones de la nómina pertenecientes a la jurisdicción del Centro de Salud para terminar de completar con la población en muestra.

- Para la participación de los socios del mercado en la investigación se tuvo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión posterior a ellos se pidió que acepten el consentimiento informado mediante encuesta presencial, previo a ello se informó sobre los objetivos y fines del estudio. **(Anexo N° 03)**
- El promedio de aplicación de los instrumentos (cuestionarios) durante el día duró entre 20 a 30 minutos.

3.10 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO-Y ANÁLISIS DE DATOS

El procesamiento de datos se realizó mediante un programa estadístico informático SPSS versión 27; para la medición correcta de las variables de estudio; para luego la elaboración de las tablas y gráficos estadísticos con la finalidad de una mejor comprensión de los resultados.

3.11 CONSIDERACIONES ÉTICAS

3.11.1. Principio de autonomía

Se respetó la libre decisión de los socios del mercado Ciudad Nueva mediante la aplicación del consentimiento informado, explicándole el motivo y propósito de la investigación.

3.11.2. Consentimiento informado

A los socios del mercado se les aplicó el consentimiento informado de forma física, explicándoles en qué consistía el presente estudio el presente trabajo de investigación y dónde serían llevados estos resultados. (Ver anexo N° 02)

3.11.3. Confidencialidad de los datos

Se indicó a los socios del mercado de forma presencial a través del instrumento que se guardaría reserva sobre la información obtenida, por lo cual se explicó que el cuestionario sería anónimo, reservando la información brindada por los trabajadores.

3.11.4. Principio de beneficencia

El presente trabajo de investigación presentó la finalidad de relacionar los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023. para brindar soluciones y generar conductas saludables.

3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios

Este trabajo de investigación presentó un impacto positivo no solo en los socios del mercado Ciudad Nueva, sino también en sus familias, fomentando cambios y comportamientos en la salud favorables para estos trabajadores.

3.11.6. Protección de grupos vulnerables

El presente estudió evidencia como la población en estudio son un grupo vulnerable.

Por este motivo se reservó la información de cada socio del mercado con el fin de proteger sus derechos.

3.11.7. Principio de justicia

A los socios del mercado se les aplicó la encuesta para medir la relación, los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023 de forma equitativa.

3.11.8. La selección de seres humanos sin discriminación

Cuando se aplicó la respectiva encuesta a los socios pertenecientes al mercado Ciudad Nueva, no se discriminó a nadie, todo se realizó con igualdad.

3.11.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad

La presente investigación brindó resultados que dieron a relucir la realidad de los estilos de vida y como impacta en el estrés laboral de estos trabajadores.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS

4.1 PRESENTACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS

En este capítulo se presentan tablas, análisis y gráficos estadísticos elaborados a partir de la información obtenida durante la investigación que fueron procesados en el programa SPSS v. 27. Luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos, se obtuvieron los siguientes resultados, respondiendo así a los objetivos e hipótesis planteadas.

TABLA N° 1
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS
COMERCIANTES DEL MERCADO DE
CIUDAD NUEVA, TACNA 2023

Características sociodemográficas	N	%
1. Edad		
De 19 a 29 años	3	1,5
De 30 a 59 años	175	89,7
De 60 años a más	17	8,8
Total	195	100
2. Sexo		
Femenino	178	91,3
Masculino	17	8,7
Total	195	100
3. Grado académico		
Analfabeto	5	2,6
Primaria incompleta	14	7,2
Primaria completa	17	8,7
Secundaria incompleta	37	19
Secundaria completa	114	58,5
Superior incompleta	5	2,5
Superior completa	3	1,5
Total	195	100
4. Tipo de trabajo		
Verduras y hortalizas	41	21,2
Abarrotes	35	17,9
Carnes magras	25	12,8

Desayuno y alimentos	25	12,8
Jugos	15	7,7
Pollo	13	6,7
Pescado	11	5,6
Frutas	10	5,1
Pan	10	5,1
Otros	10	5,1
Total	195	100

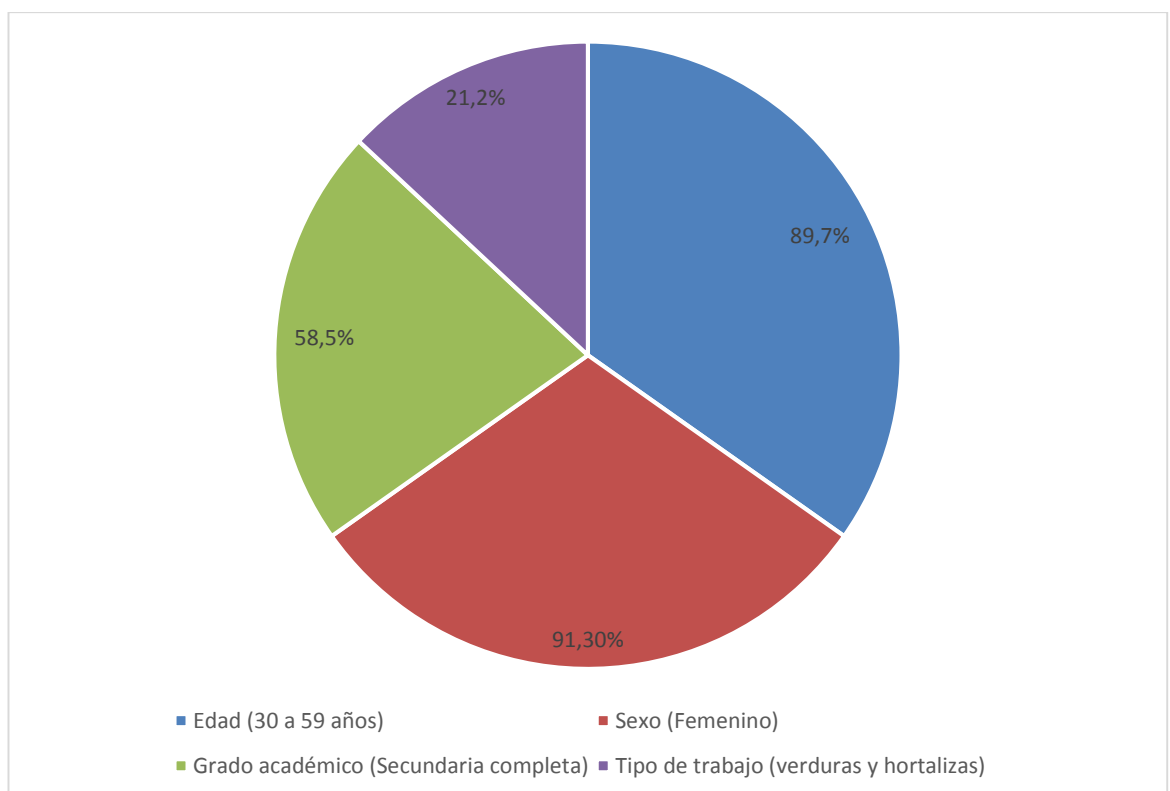
Fuente: Cuestionario de las características de la muestra de estudio según edad, sexo, grado de instrucción, tipo de familia y sector donde trabaja

Elaborado por: Bach, Alave A.

Descripción:

- En la tabla N.º 01. Se observa las características sociodemográficas de los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva, donde con respecto a la edad se muestra que una gran mayoría con un 89,7% tienen edades de 30 a 59 años, de sexo femenino con un 91,3%, en cuanto al grado académico secundaria completa con un 58,5%, finalmente el tipo de trabajo de vendedor de verduras y hortalizas con un 21,2 %.

GRÁFICO N° 01
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS
COMERCIANTES DEL MERCADO
DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02
ESTILOS DE VIDA DE LOS COMERCIANTES DEL
MERCADO DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023

Estilos de vida saludable	N	%
Saludable (27-59)	165	84,6
No saludable (60-81)	30	15,4
TOTAL	195	100,0

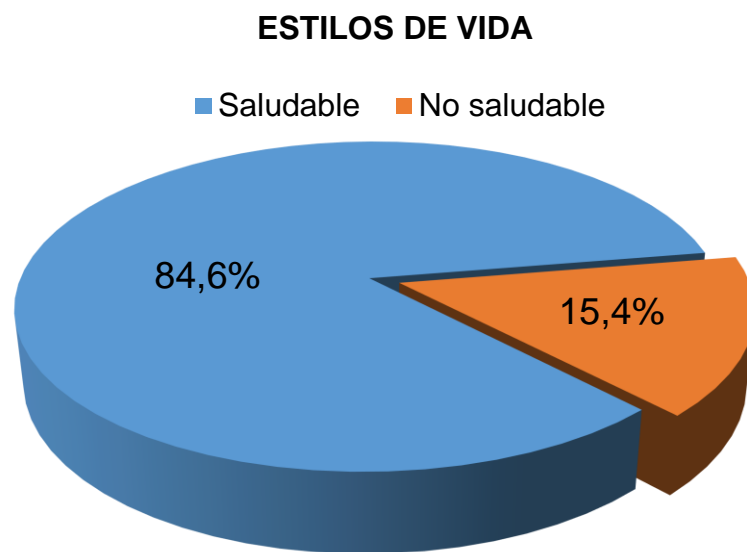
Fuente: Cuestionario de Estilos de vida saludable

Elaborado: Por Villareal E. (2016)

Descripción

En la tabla N°02, Se puede apreciar que una gran mayoría, representada por un 84,6%, presenta estilos de vida saludable. En contraste un porcentaje mucho menor, del 15,4%, muestra estilos de vida no saludable.

GRÁFICO N° 02
ESTILOS DE VIDA DE LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE
CIUDAD NUEVA, TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N 03
ESTILOS DE VIDA, SEGÚN SUS DIMENSIONES DE LOS
COMERCIANTES DEL MERCADO DE
CIUDAD NUEVA, TACNA 2023

Estilos de vida saludable	Frecuencia	Porcentaje
D1: Alimentación		
Saludable (13-24)	67	34,4
No saludable (25-39)	128	65,6
Total	195	100
D2: Actividad física		
Saludable (3-6)	57	29,2
No saludable (7-9)	138	70,8
Total	195	100
D3: Descanso y sueño		
Saludable (5-10)	31	15,9
No saludable (11-15)	164	84,1
Total	195	100
D4: Hábitos nocivos		
Saludable (2-4)	194	99,5
No saludable (5-6)	1	0,5
Total	195	100
D5: Recreación		
Saludable (4-9)	144	73,85
No saludable (10-12)	51	26,15
Total	195	100,0

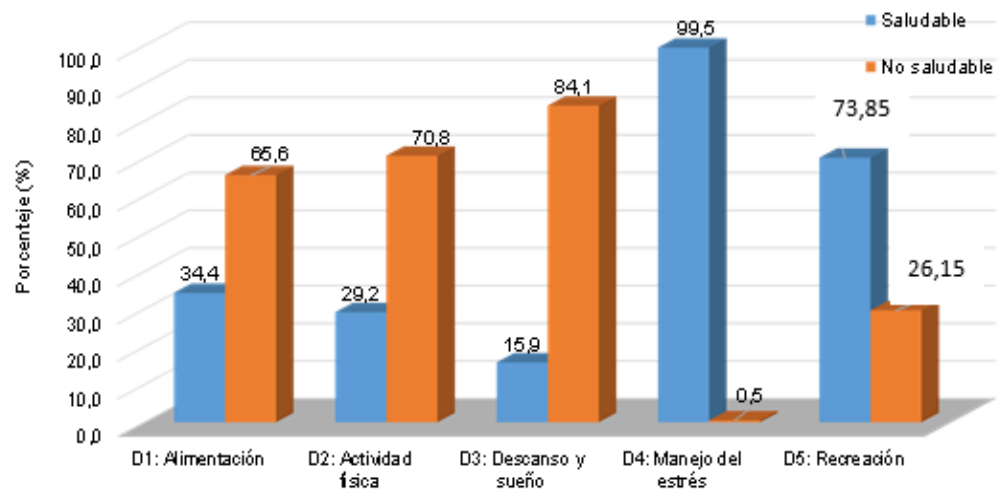
Fuente: Cuestionario de Estilos de vida saludable
Elaborado: Por Villareal E. (2016)

Descripción:

En la tabla N.º 03, se observan los resultados de los estilos de vida saludable en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva, distribuidos en cinco dimensiones, referente alimentación, se muestra que el 65,6% presenta una alimentación no saludable, mientras que un 34,4% sigue una alimentación saludable. En la Actividad física, un 70,8% tiene hábitos no saludables, mientras que un 29,2% realiza actividad física saludable. En el Descanso y sueño, un 84,1% presenta un descanso no saludable, mientras que solo un 15,9% tiene un descanso saludable. En cuanto a los hábitos nocivos, la mayoría, con un 99,5%, demuestra no tener hábitos nocivos, mientras que un 0,5% tiene hábitos nocivos. Finalmente, en la Recreación, el 73,85% tiene un nivel de recreación saludable, frente al 26,15% que muestra un nivel no saludable.

GRÁFICO N°03
ESTILOS DE VIDA, SEGÚN SUS DIMENSIONES DE
LOS COMERCIANTES DEL MERCADO
DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023

DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA



Fuente: Tabla N° 03

TABLA N° 04
ESTRÉS LABORAL DE LOS COMERCIANTES DEL
MERCADO DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023

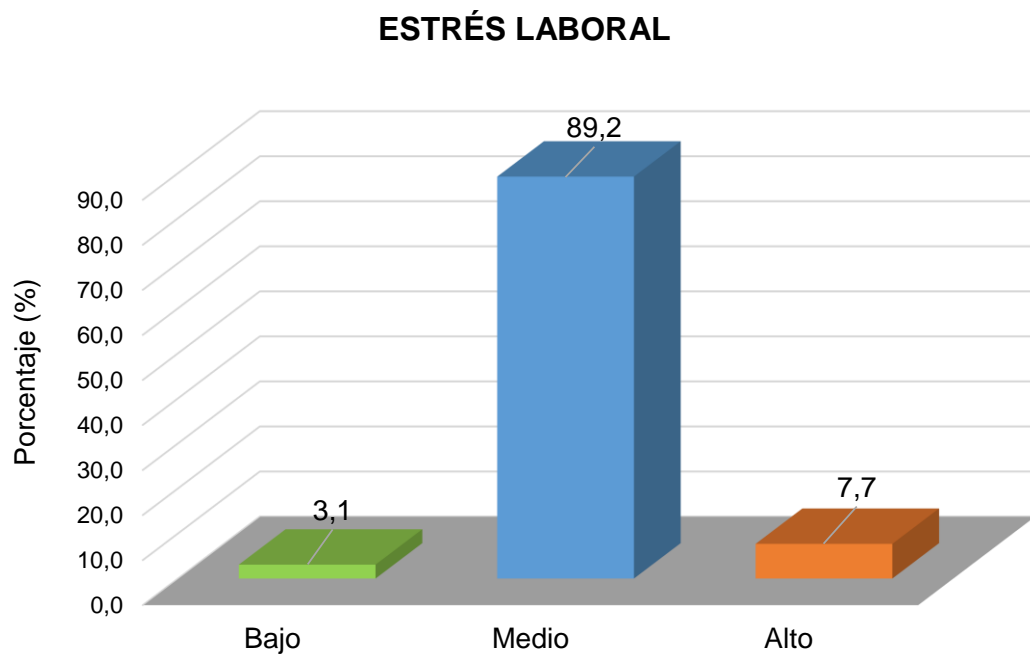
Estrés Laboral	N	%
Bajo (28-45)	6	3,1
Medio (46-63)	174	89,2
Alto (64-84)	15	7,7
Total	195	100,0

Fuente: Cuestionario de Estrés laboral
Elaborado: Por Maslach Burnout, (2001)

Descripción:

En la tabla N.º 04, se observan los niveles de estrés laboral en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva. Se puede apreciar que la mayoría, representada por un 89,2%, presenta un nivel de estrés laboral medio, mientras que un 7,7% experimenta un nivel alto de estrés. Por otro lado, solo un 3,1% muestra un nivel bajo de estrés laboral.

GRÁFICO N° 04
ESTRÉS LABORAL DE LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE
CIUDAD NUEVA, TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 04

TABLA N° 05
ESTRÉS LABORAL, SEGÚN SUS DIMENSIONES DE LOS
COMERCIANTES DEL MERCADO
DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023

Estrés laboral	N	%
D1: Manejo del estrés		
Bajo (7-10)	3	1,5
Medio (11-14)	22	11,3
Alto (15-21)	170	87,2
Total	195	100
D2: Realización personal		
Bajo (7-10)	6	3,1
Medio (11-14)	142	72,8
Alto (15-21)	47	24,1
Total	195	100
D3: Agotamiento emocional		
Bajo (9-14)	17	8,7
Medio (15-20)	168	86,2
Alto (21-27)	10	5,1
Total	195	100
D4: Despersonalización		
Bajo (5-7)	32	16,4
Medio (8-10)	113	57,9
Alto (11-15)	50	25,6
Total	195	100,0

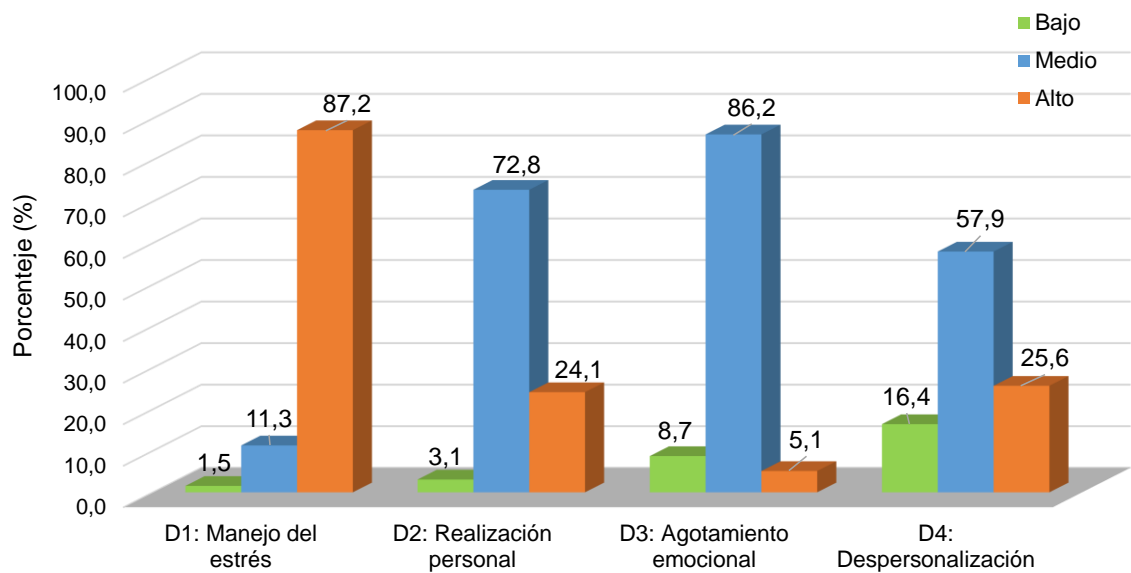
Fuente: Cuestionario de Estrés laboral
Elaborado: Por Maslach burnout, (2001)

Descripción:

En la tabla N.º 05, se presentan los resultados de las dimensiones del estrés laboral en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva. En el manejo del estrés, se observa que la mayoría, con un 87,2%, presenta un nivel de estrés alto, mientras que un 11,3% tiene un nivel medio y solo un 1,5% presenta un nivel bajo de manejo del estrés. En cuanto a la Realización personal, el 72,8% muestra un nivel medio, seguido por un 24,1% con un nivel alto y un 3,1% con un nivel bajo. Para el Agotamiento emocional, la mayoría, con un 86,2%, presenta un nivel medio de agotamiento, mientras que un 8,7% tiene un nivel bajo y un 5,1% experimenta un nivel alto. Finalmente, en la Despersonalización, un 57,9% presenta un nivel medio, mientras que un 25,6% tiene un nivel alto y un 16,4% muestra un nivel bajo de despersonalización.

GRÁFICO N° 05
ESTRÉS LABORAL, SEGÚN SUS DIMENSIONES DE LOS
COMERCIANTES DEL MERCADO
DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023

DIMENSIONES DEL ESTRÉS LABORAL



Fuente: Tabla N° 05

TABLA N 06
RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y
EL ESTRÉS LABORAL EN COMERCIANTES
DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023

Estilos de vida	Estrés laboral						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Saludable	6	3,1	150	76,9	9	4,6	165	84,6
No saludable	0	0,0	24	12,3	6	3,1	30	15,4
Total	6	3,1	174	89,2	15	7,7	195	100,0

Fuente: Cuestionario de Estilos de vida y Estrés laboral

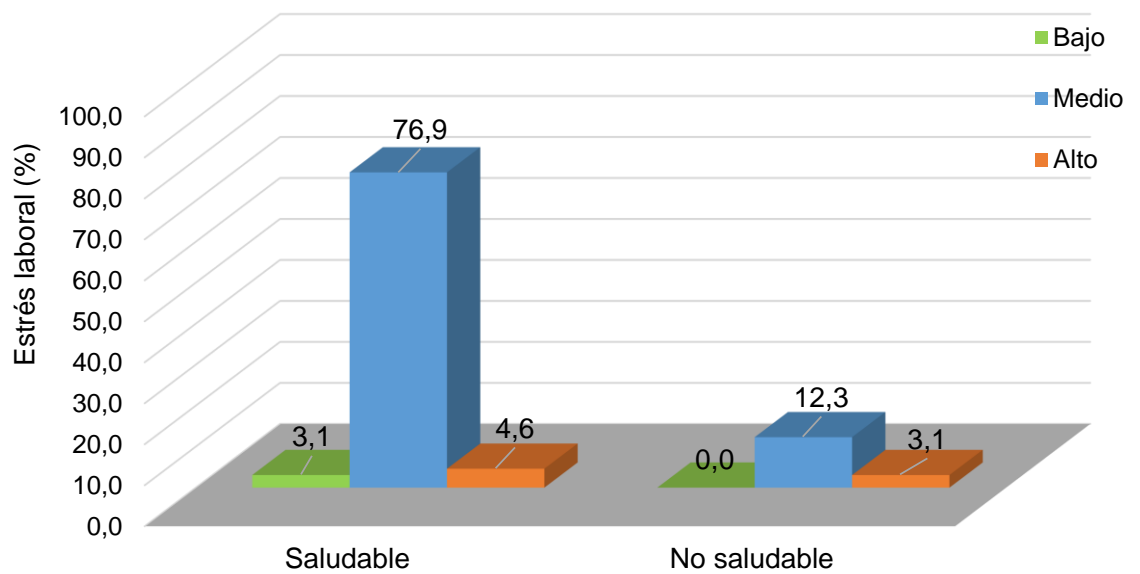
Elaborado: Por Villarreal E. & Maslach Burnout.

Descripción:

En la tabla N° 06, se presenta la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva. En el grupo con los estilos de vida saludable, el 76,9% presenta un nivel de estrés medio, mientras que un 4,6% tiene un nivel de estrés alto y solo un 3,1% muestra un estrés bajo. En cuanto a los estilos de vida no saludable, el 12,3% tiene un nivel de estrés medio, seguido por un 3,1% que experimenta estrés alto, sin que se registre ningún caso de estrés bajo en este grupo.

GRÁFICO N° 06
RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y EL ESTRÉS LABORAL
EN COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA,
TACNA 2023

DIMENSIONES DE ESTILOS VIDA



Fuente: Tabla N° 06

4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.2.1 Comprobación de supuestos

Prueba de normalidad

Antes de la contrastación de hipótesis se realizó la prueba de normalidad, la cual dispone si el conjunto de datos proviene de una distribución normal y poder realizar los test de hipótesis más exactas.

En esta investigación, la muestra fue mayor que 30, es por ello que se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, si los datos del nivel de significancia son menores a 0,05, se puede asegurar que los datos no provienen de una distribución normal, sin embargo, si el nivel de significancia es mayor que 0,05, los datos presentarían una distribución normal.

Formulación de hipótesis

H_0 : Los datos de la variable provienen de una distribución normal.

H_1 : Los datos de la variable no provienen de una distribución normal.

Tabla N 07
PRUEBA DE KOLMOGOROV-SMIRNOV RESPECTO A LAS
DIMENSIONES Y VARIABLES: ESTILOS DE VIDA Y
ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES
DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA

Dimensión/Variable	Kolmogorov-Smirnov ^a			Presenta normalidad
	Estadístico	gl	Sig.	
Estilos de vida	0,109	195	0,000	No
Estrés laboral	0,166	195	0,000	No

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: P valor ($p < 0,05$); se concluye que se rechaza la H_0

Fuente: Base de datos en SPSS Ver 27, de comerciantes.

En la tabla N°07, Dado que p valor (Sin asintótica bilateral) respecto a las variables es menor al valor de α (0,05), entonces se rechaza la hipótesis nula, lo que permitió afirmar que los datos de la variable no proceden de una distribución normal, por lo cual se procederán a trabajar las pruebas estadísticas no paramétrica para la hipótesis general.

4.2.2 Contrastación de hipótesis general

Hipótesis general:

Para la contrastación de la hipótesis general se utilizará una prueba estadística no paramétrica chi cuadrada de independencia (previamente a la aplicación, se tuvo que demostrar que es óptima para la presente investigación), la cual su función es buscar la relación entre dos variables categóricas de tipo ordinal y a partir de esta prueba estadística decidir si existe relación significativa a un 95% de confianza.

a) Formulación de Hipótesis:

Hipótesis nula

Ho: No existe relación entre estilos de vida y estrés laboral en los Comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023.

Hipótesis alterna

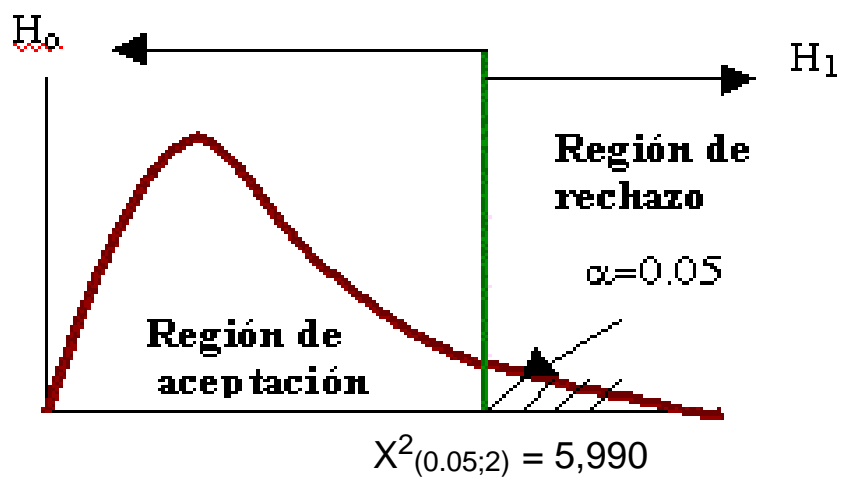
Hi: Existe relación entre estilos de vida y estrés laboral en los Comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023.

b) Establecer un nivel de significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5$

GRÁFICO N° 07

PRUEBA DE HIPÓTESIS CHI CUADRADA, SEGÚN LOS ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA



La totalidad de la gráfica es el 100%, que en probabilidad es 1. Saber esto nos servirá para trabajar con la ayuda de la tabla chi cuadrada ($X^2_{\text{Tabla}} = 5,990$) y tomar la decisión de aceptar o rechazar la (H_0) tomando como valor referente un nivel de significancia del 5%.

Se conoció que $X^2_{\text{Calculado}} > X^2_{\text{Tabla}}$; Donde el valor de 33,358 es mayor que 5,990 por lo que el estadístico de prueba cae en la región de rechazo.

c) Estadístico de Prueba:

Se determinó trabajar un estadístico de prueba no paramétrico “Chi cuadrada de independencia”. Una vez evaluada la prueba de hipótesis respecto a la aplicación si es óptima o no la Chi-cuadrado, en la **Tabla N° 08** se puede visualizar que 2 casillas (33,3%) como hay más del 20% de las casillas con valores teóricos menores que 5, se puede decir que la Chi cuadrado es débil porque la $f_i > 20\%$, por lo cual no es recomendable y por lo cual se aplicó la prueba **exacta de Fisher**.

TABLA N 08

**PRUEBA DE HIPÓTESIS CHI CUADRADA, SEGÚN
ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL**

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,411 ^a	2	0,015
Razón de verosimilitud	7,632	2	0,022
Asociación lineal por lineal	7,909	1	0,005
N de casos válidos	195		

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0,92.

Nota1: P valor = 0,022 ($p < 0.05$); se concluye que se rechaza la H_0

Fuente: Base de datos en SPSS Ver 27, de comerciantes.

En la tabla N°08, Dado las condiciones y viendo que la Chi-Cuadrada no es confiable se usó la prueba exacta de Fisher (Razón de verosimilitud), por lo tanto, se tiene que el p-valor es $0,022 < 0,05$, por lo cual se rechaza H_0 y se confirma la hipótesis planteada donde se afirmar significativamente que existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral, es decir, a medida que mejor son los estilos de vida en el comerciante, está se asocia a un menor estrés laboral y viceversa, describiendo así una situación compatible con la hipótesis general.

4.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación busco determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023. Es vital en los comerciantes identificar cómo sus hábitos de vida influyen en sus niveles de estrés laboral. Esto contribuirá a la promoción de estilos de vida más saludables, ayudando a prevenir problemas de salud derivados del estrés crónico.

En la Tabla N.º 01. Se observa las características sociodemográficas de los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva, donde con respecto a la edad se muestra que una gran mayoría con un 89,7% tienen edades de 30 a 59 años. Estos datos pueden sugerir que el mercado está compuesto principalmente por adultos jóvenes, lo que puede influir en dinámicas como el tipo de actividades laborales, necesidades de capacitación o servicios específicos para esta población.

Las características sociodemográficas son atributos que describen a una población desde un enfoque social y demográfico, permitiendo analizar su composición y comportamiento. Incluyen factores como edad, género, nivel educativo, estado civil, ocupación, lugar de residencia, composición familiar, religión, etnicidad y nivel socioeconómico (24).

Estos resultados son opuestos con los de Vera, C., Telenchana J. en su estudio evidencia que la población en un 53% eran jóvenes en su mayoría (10).

Así mismo también son diferentes con los Rodríguez, A. Romero, A. Laje, I. en su estudio donde la mayoría de la población eran jóvenes menores de 30 años con un 57% (11).

En la Tabla N°02, Se puede apreciar que una gran mayoría, representada por un 84,6%, presenta los estilos de vida saludable. Esto indica que este grupo adopta conductas que pueden afectar su salud, aumentando su riesgo de sufrir problemas como enfermedades crónicas o trastornos asociados al estrés. La diferencia significativa entre ambos porcentajes resalta la necesidad de enfocarse en mejorar los hábitos de este grupo más pequeño, promoviendo medidas que favorezcan su salud.

El estilo de vida se refiere a la forma en que una persona elige vivir su vida, incluyendo sus comportamientos, hábitos, valores, actividades y decisiones cotidianas (24).

Estos resultados son similares al de Padilla, Luz., en su tesis donde sus resultados indican que el 82,5% de los comerciantes tiene estilos de vida saludables (14).

Asimismo, al de Vera, C., Telenchana J, donde se evidencia que el 97% de los comerciantes de verduras tienen un buen estilo de vida (10).

Diferentes al de Pinedo, C. en su investigación, donde los resultados indican que hay una mayor proporción de comerciantes con estilos de vida no saludables (74,3%) (21).

Se observa en la investigación que la mayoría tiene estilos de vida saludable. Esto sugiere que el rol de enfermería es crucial en la promoción de los estilos de vida saludable, ya que pueden influir positivamente en la salud y el bienestar de las personas de este mercado a través de la educación y el apoyo en la adopción de estos hábitos.

En la Tabla N.º 03, se observan los resultados de los estilos de vida saludable en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva, distribuidos en cinco dimensiones, referente alimentación, se muestra que el 65,6% presenta una alimentación no saludable. En la Actividad física, un 70,8% tiene hábitos no saludables. En el Descanso y sueño, un 84,1% presenta un descanso no saludable. En cuanto a los hábitos nocivos, la mayoría, con un 99,5%, demuestra no tener hábitos nocivos. Finalmente, en la Recreación, el 73,85% tiene un nivel de recreación saludable. Esto indica que, aunque los comerciantes muestran aspectos positivos en la recreación y en la ausencia de hábitos nocivos, enfrentan grandes desafíos en áreas clave como la alimentación, la actividad física y el descanso, lo que podría tener repercusiones negativas en su salud general si no se abordan.

Los hábitos nocivos, Se son comportamientos o prácticas recurrentes que tienen efectos adversos significativos sobre la salud física o mental de una persona. Estos hábitos tienden a deteriorar la calidad de vida y pueden aumentar el riesgo de enfermedades (32).

La recreación, Se refiere a cómo una persona utiliza su tiempo libre y se involucra en actividades de ocio y entretenimiento (33).

Estos resultados son opuestos a los de Palacios, Hilda, en su estudio, donde sus resultados indican el 90% de los trabajadores tienen estilos de vida no saludable, con deficiencias en varias áreas como la actividad física, nutrición y recreación (15).

Diferentes al de Rodríguez, A., Romero, A., Laje, I, en su estudio, Muestra que la recreación es una dimensión con deficiencias en el estilo de vida (11).

Análisis y conclusión:

La investigación revela que, aunque los individuos presentan un comportamiento saludable en cuanto a la recreación y el tiempo dedicado a la familia y amigos, sus hábitos alimenticios son deficientes, con un alto consumo de azúcar, comida chatarra y alimentos salados. Además, la actividad física es escasa, ya que no alcanzan los 30 minutos diarios recomendados, y el descanso es inadecuado, con menos de 6 a 7 horas de sueño y horarios irregulares.

En este contexto, el rol de enfermería es crucial para promover una educación en salud que fomente la adopción de hábitos más saludables en alimentación, ejercicio y sueño, contribuyendo así al bienestar integral de las personas del mercado.

En la Tabla N.º 04, se observan los niveles de estrés laboral en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva. Se puede apreciar que la mayoría, representada por un 89,2%, presenta un nivel de estrés laboral medio. Esto datos refieren que el estrés laboral es una preocupación significativa para la mayoría de los comerciantes y que es necesario investigar más a fondo las causas del estrés medio y alto para mejorar las condiciones laborales y apoyar la salud mental y el bienestar de los trabajadores.

El estrés laboral es una respuesta físico emocional causado por el desequilibrio entre las imposiciones laborales y la actitud de la persona para hacerle frente a cierto tipo de situaciones, que a medida que pasa el tiempo se produce con más frecuencia, se manifiesta por un síndrome específico, que produce cambios particulares dentro del sistema orgánico (35).

Coincide con el estudio de Eslava, O, en su estudio, en donde encontró que el 80% de los trabajadores del mercado minorista tenían un alto nivel de estrés laboral (17).

Diferentes al de Monterrosa, A. et al, En su tesis, donde el estudio reportó que el 33.3% de los médicos generales experimentaban estrés laboral leve, mientras que el 6% tenía estrés alto o severo (12).

Análisis y conclusión:

La mayoría de personas del mercado presentan un nivel de estrés medio. El rol de enfermería es crucial en la identificación y manejo del estrés, ya que muchas personas en la población presentan un nivel moderado de ansiedad. Los enfermeros no solo proporcionan atención directa, sino que también juegan un papel fundamental en la educación y el apoyo emocional, ayudando a los pacientes a desarrollar estrategias para enfrentar y reducir su estrés. Así, su intervención puede mejorar el bienestar general y promover una mejor salud mental en las personas del mercado.

En la Tabla N.º 05, se presentan los resultados de las dimensiones del estrés laboral en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva. En el manejo del estrés, se observa que la mayoría, con un 87,2%, presenta un nivel de estrés alto. En cuanto a la Realización personal, el 72,8% muestra un nivel medio. Para el Agotamiento emocional, la mayoría, con un 86,2%, presenta un nivel medio de agotamiento. Finalmente, en la Despersonalización, un 57,9% presenta un nivel medio. En conjunto, estos datos muestran que los comerciantes enfrentan principalmente altos niveles de estrés en el manejo del estrés y agotamiento emocional,

mientras que su percepción de realización personal es variable y la despersonalización afecta a una parte considerable del grupo.

El manejo del estrés se refiere a las estrategias y técnicas que las personas emplean para reducir o controlar el impacto del estrés en su vida (36).

Estos similar a los de Rodríguez, A., Romero, A., Laje, I, en su estudio “Relación del estrés laboral con estilo de vida en el personal de enfermería”, Este estudio mostró que el personal de enfermería enfrentaba estrés laboral alto con una prevalencia significativa en la despersonalización con un 85% (11).

Diferentes a los de Estudio de Chávez, A., Sáenz, L., Cámara, A. en su investigación, en donde se reportó un nivel de estrés leve destacando la realización personal con un 56% (16).

Análisis y conclusión:

En conclusión, el manejo del estrés en el ámbito laboral revela que muchos trabajadores enfrentan altos niveles de estrés debido a largas horas de trabajo, dificultades para dormir y problemas para gestionar sus emociones y preocupaciones. Aunque la realización personal se sitúa en un nivel medio, el contacto con los clientes puede generar situaciones estresantes, lo que reduce la motivación. Asimismo, el agotamiento emocional es un fenómeno común, ya que la mayoría se siente constantemente fatigada por las exigencias de su trabajo. Por otro lado, un experimenta un nivel medio

de despersonalización, indicando que a menudo sienten con poca energía para el trabajo.

El rol de enfermería subraya la necesidad de estrategias efectivas para gestionar el estrés y mejorar el bienestar emocional en el trabajo para crear un ambiente laboral positivo.

En la Tabla N° 06, se presenta la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva. En el grupo con estilos de vida saludable, el 76,9% presenta un nivel de estrés medio, mientras que un 4,6% tiene un nivel de estrés alto y solo un 3,1% muestra un estrés bajo. En cuanto los estilos de vida no saludable, el 12,3% tiene un nivel de estrés medio, seguido por un 3,1% que experimenta estrés alto, sin que se registre ningún caso de estrés bajo en este grupo. En resumen, estos datos sugieren que los estilos de vida saludable están asociados con niveles de estrés medio, mientras que los estilos de vida no saludable pueden estar vinculado a mayores niveles de estrés alto. Esto resalta la importancia de los hábitos saludables en la gestión del estrés laboral, aunque incluso con los estilos de vida saludable, algunos comerciantes aún enfrentan niveles significativos de estrés.

Los estilos de vida influyen directamente en los niveles de estrés, ya que factores como la alimentación, el ejercicio, el descanso y las relaciones sociales pueden aumentar o disminuir la sensación de estrés. Un equilibrio

saludable entre estas áreas puede reducir el estrés, mientras que un desequilibrio puede exacerbarlo, afectando la salud física y mental (40).

Diferentes con los de Chávez, A., Sáenz, L., Cámara, A. en su estudio, reportó que el 85.8% de los trabajadores afirmaban tener estilos de vida saludables, con una relación significativa estrés leve (16).

De la misma manera con los de León, R. Lora, M, Rodríguez, J, en su investigación, cuyos resultados fueron el nivel de estilo de vida fue no saludable con el nivel medio del estrés laboral con un 39,39% (13).

En la tabla N°07, Dado que p valor (Sin asintótica bilateral) respecto a las variables es menor al valor de α (0,05), entonces se rechaza la hipótesis nula, lo que permitió afirmar que los datos de la variable no proceden de una distribución normal, por lo cual se procederán a trabajar las pruebas estadísticas no paramétrica para la hipótesis general.

En la Tabla N°08, Dado las condiciones y viendo que la Chi-Cuadrada no es confiable se usó la prueba exacta de Fisher (Razón de verosimilitud), por lo tanto, se tiene que el p-valor es $0,022 < 0,05$, por lo cual se rechaza H_0 y se confirma la hipótesis planteada donde se afirmar significativamente que existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral, es decir, a medida que mejor son los estilos de vida en el comerciante, está se asocia

a un menor estrés laboral y viceversa, describiendo así una situación compatible con la hipótesis general.

En otras palabras, se respalda la hipótesis planteada y muestra que mejorar los hábitos de vida podría ayudar a reducir el estrés en el entorno laboral.

Similar al estudio Chávez, A. Sáenz, L. Cámara, A. (16), en su estudio se determinó relación significativa entre el desempeño laboral con el estrés ($p=0,002$); y con los estilos de vida saludables ($p=0,006$) (16).

Difiere en la investigación de Palacios, Hilda, donde Encontró que no había una relación significativa entre el estilo de vida y el estrés laboral en su muestra de personal de enfermería (15).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Se determinó que existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023. ($p=0,000<0,05$)
- Se identificó las características sociales: Edad, sexo, grado académico, tipo de trabajo, tiempo de servicio en el Mercado de Ciudad Nueva, año 2023, en su mayoría fueron adultos de 30 a 59 años, de sexo femenino, con un grado de académico secundaria completa, tipo de trabajo de vendedor de verduras y hortalizas.
- Se identificó el estrés laboral, según las dimensiones de: Manejo del estrés con un estrés alto (87,2%), realización personal con un estrés medio (72,8%), agotamiento emocional con un estrés medio (86,2%) y despersonalización con un estrés medio (57,9%).
- Se identificó los estilos de vida, según dimensiones: Alimentación no saludable (65,6%), actividad física no saludable (70,8%), descanso y sueño no saludable (84,1%), sin hábitos nocivos (99,5%) y recreación saludable (73,85%).

5.2 RECOMENDACIONES

- Al personal de salud del Centro de Salud Ciudad Nueva, pueden implementar talleres de educación en salud dirigidos a jóvenes que enfatizan la importancia de una alimentación saludable, la actividad física y el descanso adecuado.
- Al personal de enfermería del Centro de Salud Ciudad Nueva, se recomienda desarrollar e implementar programas de manejo del estrés, que incluyan técnicas de relajación, y estrategias para mejorar la resiliencia emocional. Además, es crucial ofrecer soporte psicológico accesible para ayudar a los comerciantes a manejar el agotamiento emocional y la despersonalización.
- A la junta directiva del Mercado ciudad nueva organizar actividades recreativas y eventos comunitarios que ofrezcan a las comerciantes oportunidades de socialización y relajación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Forbes S. Mexicanos los más estresados del mundo por su trabajo. México. Diciembre 21, 2017. [Citado el 8 de junio del 2023] Disponible: <https://www.forbes.com.mx/mexicanos-los-mas-estresados-del-mundo-por-su-trabajo/>
2. Palacios H. Estrés laboral y Estilos de Vida en Personal de Enfermería del Servicio de Emergencia, Hospital Regional Moquegua [Tesis Título]. Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna: 2018. [Citado el 8 de junio del 2023]. Disponible en: file:///F:/TESIS/161_2020_palacios_ticona_hr_fac_s_segunda_especialidad_enfermeria.pdf
3. OMS. Principales causas de muerte y discapacidad en el mundo 2000- 2019. [Online]. [citado 2023 en junio 09]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-anddisability-worldwide-2000-2019>.
4. Villarreal E. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016. Licenciada en Enfermería. Lima: Universidad Nacional de San Marcos, Lima; 2017.

5. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Online]. [citado 2023 junio 09. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/#.
6. Coduti PS. Belén Y, Sarmiento SL, Schmid RA. Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional. Estrés laboral. Universidad de Uncuyo. Mendoza. Argentina. 2013.
7. Wong C. Estilos de vida. Universidad San Carlos de Guatemala. Salud Publica. [Internet] 2012. [citado 8 de junio del 2023]; Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>.
8. Zuñiga, E. (2019). El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores. Gestión del tercer milenio 22(44), 115-120. [Citado 8 de junio del 2023]; disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/download/17317/14574/60360>
9. Ministerio de Salud. gob.pe Plataforma digital única del Estado Peruano. [Online].; 2020 [citado 09 de diciembre del 2023. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/154702-minsa-detecto-mas-de-330-comerciantes-positivos-por-covid-19-en-cuatro-mercados-de-lima>.

10. Vera C, Telenchana J. Estilo de vida de los comerciantes de verduras del Mercado feria libre “El Arenal”, cuenca. [Tesis título]. Ecuador: Repositorio Institucional Ucuena, Universidad de Cuenca; 2004. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31337>
11. Rodríguez, A. Romero, A. Laje, I. Relación del estrés laboral con estilo de vida en el personal de enfermería, [Tesis Título]. Ecuador: Repositorio Institucional, Universidad de Cuenca; 2023
12. Monterrosa, A. Dávila, R. Mejía, A. et al. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos, [Tesis Título]. Colombia: Repositorio Institucional, Universidad Católica de Bogotá; 2022
13. León, R. Lora, M, Rodríguez, J Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19, en Cuba. [Tesis Título]. Cuba: Repositorio Institucional, Universidad de Artemisa; 2023.
14. Padilla L, Parihuaman M. Estilos de Vida de los Comerciantes del Mercado Centenario, Huacho. [Tesis Título]. Perú: Repositorio Institucional, Universidad Cesar Vallejo; 2020. file:///F:/TESIS/Padilla_PDELV-Parihuam%C3%A1n_SMJ-SD.pdf

15. Palacios H. Estrés Laboral y Estilo de vida en personal de Enfermería del Servicio de Emergencia. [Tesis Título]. Tacna: Repositorio Institucional, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2018. file:///F:/TESIS/161_2020_palacios_ticona_hr_facsc_segunda_especialidad_enfermeria.pdf
16. Chávez A. Asociación entre estrés laboral y los estilos de vida saludables en el desempeño laboral, de la Micro Red Villa-Chorrillos, Lima - Perú, año 2021. Universidad Ricardo Palma [Internet]. 2022 [citado 09 de junio de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/5120>
17. Jara E, García J. Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima, 2022 [Internet] [Tesis de grado]. [Trujillo, Perú]: Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10331>
18. Peiró J y Salvador A. Desencadenantes del estrés laboral. Vol 2. Adrid: Eudema; 1993.
19. Triviño D., Molina N. Incidencia del estrés laboral en la comunicación organizacional interna de los trabajadores del departamento de

bodega de la empresa la raíz [Tesis Título]. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2022. [Citado el 5 de diciembre del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/63732/1/TESIS%20FINAL%20%20DUPLA%20%20DIANA%20TRIVIN%cc%83O%20Y%20NINOSKA%20MOLINA.pdf>

20. Fiallos M. Ballesteros L. El estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en tiempo de COVID-19 en las EP-Mercados Mayoristas. [Tesis Maestría]. Ecuador: Universidad Técnico de Ambato; 2022. [Citado el 7 de diciembre del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36925/1/062%20ADP.pdf>
21. González L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19. [Tesis licenciatura]. México: Universidad Autónoma de Chiapas; 2022. [Citado el 7 de diciembre del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.ec/bitstream/123456789/36925/1/062%20ADP.pdf>
22. Flores Y. Estrés Laboral y Clima Laboral en trabajadores de la Microred Cumba, Bagua 2021. [Tesis licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Bagua; 2021. [Citado el 7 de septiembre del 2024]. Disponible en:

<http://repositorio.unab.edu.ec/bitstream/123456789/36925/1/062%20ADP.pdf>

23. Huamán, E., Condori, F., Feliciano, V. (20) En su tesis Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores en cuarentena por COVID-19, Juliaca. [Tesis licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Puno; 2023. [Citado el 9 de septiembre del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.UNA.edu.ec/bitstream/23123/36925/1/062%20ADP.pdf>
24. Pinedo, C. En su investigación Estilo de vida y factores biosocioculturales de los comerciantes del Mercado Túpac Amaru, Pueblo Joven La Victoria- Chimbote. [Tesis licenciatura]. Perú: Universidad Privada del Norte; 2022. [Citado el 17 de enero del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.UNP.edu.ec/bitstream/89Y7122/36925/1/062%20ADP.pdf>
25. Torre U. Historia de la enfermería [Internet]. Webnode.mx. [citado el 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://historia-de-enfermeria8.webnode.mx/personajes-importantes-de-la-enfermeria2/callista-roy/>

26. Vivas B. Callista Roy, la enfermera que revolucionó los cuidados con su Modelo de Adaptación [Internet]. Estudiar Enfermería. 2024 [citado el 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://estudiarenfermeria.com/callista-roy-la-enfermera-que-revoluciono-los-cuidados-con-su-modelo-de-adaptacion/>
27. Mora S, Múnera F. Evaluación de estilos de vida saludables en la facultad de medicina de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud. Biblioteca Virtual en Salud. 2015; 24(4): 267–74; Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-795727?lang=es>
28. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia La Promoción de La Salud. 2014; 19(1): 68–83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
29. Lara J, Pando M. El mobbing y los síntomas de estrés en docentes universitarios del sector público; Ciencia & Trabajo. 2014. 16(49): 43-48. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v16n49/art08.pdf>
30. Lorenzini R. Betancur-Ancona D. Chel-Guerrero L. Segura-Campos M. y Castellanos-Ruelas A. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos; Nutrición

Hospitalaria. 2015; 32(1): 94- 100; Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n1/15originalobesidad07.pdf> (23)

Capdevila A. Bellmunt H. y Hernando C. Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas; RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2015; 27(1): 28-33. Disponible en: <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/150806>

31. Salés F. Propuesta del Programa UCV-Salud para estilos de vida saludables de los estudiantes de la universidad [tesis]. Perú: Universidad César Vallejo. 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34548/sales_cf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Sáenz S, González F, Díaz S. Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en Universitarios de 122 Cartagena, Colombia. Clínica de Medicina de Familia. 2011; 4(3): 193–204. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2011000300003&lng=es
33. Organización Panamericana de la Salud - OPS. La salud en las Américas. Publicación Científica y Técnica n° 587; 2002. Disponible

en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Salud-Americas-2002-Vol-1.pdf>

34. Vives A. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Psicológica Científica*. 2007. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
35. Organización Panamericana de la Salud. Las condiciones de salud en las Américas. *Publicación Científica y Técnica N° 587*. Washington D.C., 2002.
36. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia. Promoc. Salud*. 2019; 24(2). 139-155. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n2/0121-7577-hpsal-24-02-00139.pdf>
37. Quillas B, Vásquez V, Cuba F. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Acta. Med. Perú*. 2017; 34 (2): 125-31. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172859172017000200008

38. Mackay A, transactional approach to occupational stress. En: Corlett NJ, Richardson JE, editores. Stress, productivity and work design. Londres: Wiley; 1981. p. 75-95.
39. Lara J, Pando M. El mobbing y los síntomas de estrés en docentes universitarios del sector público; Ciencia & Trabajo. 2014. 16(49): 43-48. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v16n49/art08.pdf>
40. Reyes C, Llaja B. La inteligencia emocional y el estrés laboral en los profesores de la PUCE sede Ambato [tesis]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2014. Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/995>
41. Mejía O. La inteligencia emocional y el estrés laboral en la institución financiera Scotiabank – Agencia Tacna, año 2017 [tesis]. Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. 2018. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/3486>
42. Quispe J, Chávez L. El estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de Electrosur S.A. en el periodo 2015 [tesis]. Perú: Universidad Privada de Tacna. 2016. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/80>

43. Prado C. Relación entre clima laboral y desempeño laboral en los trabajadores administrativos de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo [tesis]. Perú: Universidad Nacional de Trujillo. 2016. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/2651>
44. Capcha J, Campomanes J. Motivación y desempeño laboral según los trabajadores administrativos del Gobierno Regional de Ayacucho, 2014 [tesis]. Perú: Universidad César Vallejo. 2015. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/4869>
45. Díaz D. Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. Rev. CES Salud Pública, 2011. 2(1), 80-84. Disponible en: https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/1451/914 (55) Patlán J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Salud Uninorte; 35(1): 156-184. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v35n1/2011-7531-sun35-01-156.pdf>
46. Velázquez FM. Mobbing, violencia física y estrés en el trabajo. España: Ediciones Gestión; 2000
47. Uribe F. Escala de desgaste ocupacional. México: Editorial Manual Moderno; 2010

48. Starvroula L. La organización del trabajo y el estrés. Organización Mundial de la Salud. Ginebra; 2004
49. Hernández A, Ortega R, Reidl L. Validación del instrumento de estrés laboral para médicos mexicanos. EN-CLAVES Pens. 2012; 6(11): 113-129. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870879X2012000100007

ANEXOS

ANEXO N° 01
TAMAÑO DE MUESTRA

El universo poblacional está constituido por 400 trabajadores del mercado de ciudad nueva.

Se utilizó la formula muestral de poblaciones finitas:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2(N - 1) + Z^2 pq}$$

Dónde:

N= tamaño de la población

n= tamaño de la muestra

Z= nivel de confianza 95% (1.96)

P= proporción (0.50)

1-q= proporción (0.50)

e= margen de error (e=0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 400}{0.05^2(400 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

n= 194.8 = 195

CÁLCULO DEL MUESTREO ESTRATIFICADO

El cálculo de factor de proporción: $f = n/N = 195/400 = 0.49$

Población	Tamaño de la población de cada estrato	Determinación del tamaño de los estratos muestrales
Sector I	$100 * 0.49$	49
Sector II	$100 * 0.49$	49
Sector III	$101 * 0.49$	49
Sector IV	$99 * 0.49$	48
Total	$N=400$	$n= 195$

ANEXO N° 02
INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

CUESTIONARIO

INTRODUCCION:

Buenos días Sr./Sra., el presente trabajo tiene como objetivo Determinar la relación entre los Estilos de Vida y Estrés Laboral, en los Comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023, se agradece responder con sinceridad y veracidad, ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que tiene el objetivo a lograr la licenciatura de Enfermería. Es completamente anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su colaboración.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan una serie de preguntas con alternativas, marque Ud. Con un aspa (X) la que considere correcta.

I. DATOS GENERALES:

a) EDAD:

De 19 a 29 años ()

De 30 a 59 años ()

De 60 años + ()

b) SEXO

Femenino ()

Masculino ()

c) GRADO DE INSTRUCCIÓN

Analfabeta () Primaria incompleta ()

Primaria completa () Secundaria incompleta ()

Secundaria completa () Superior incompleta ()

Superior completa ()

d) SECTOR DONDE TRABAJA:

Sector frutas ()

Sector carnes magras ()

Sector Verduras y hortalizas ()

Sector Pollo ()

Sector Pescado ()

Sector Jugos ()

Sector Desayuno y almuerzo ()

Sector Abarrotes ()

Sector Pan ()

Otros () Especifique:.....

II. DATOS RELACIONADOS A LOS ESTILOS DE VIDA

INSTRUMENTO 01: ESTILOS DE VIDA

Autor: Villareal E. modificado por Bach Alave A.

INSTRUCCIONES:

Marque Ud. Con una (X) la que considere correcta.

Leyenda:

N=NUNCA

AV= A VECES

S=SIEMPRE

Nunca	1
A veces	2
Siempre	3

Nº	ITEMS	criterios		
		N	AV	S
DIMENSION ALIMENTACIÓN				
1	Tiene horarios establecidos para desayunar, almorzar y cenar.			
2	Consume azúcar en exceso.			
3	Evita consumir comida chatarra o con mucha grasa.			
4	Incluye en su alimentación			
	a) Verduras y hortalizas			
	b) Frutas y frutos secos			
	c) Papa, arroz, pan y pastas			
	d) Leche y derivados			
	e) Pescados			
	f) Carnes magras, aves y huevos			
	g) Legumbres			
	h) Menestras y cereales.			
5	Consume frecuentemente alimentos salados.			
6	Toma por lo menos 4 a 8 vasos de agua durante el día			
DIMENSION ACTIVIDAD FISICA		N	AV	S
7	Tiene una rutina de ejercicios para realizar.			
8	Hace ejercicio por lo menos de 20 a 30 minutos al día.			
9	Realiza actividad física diaria como caminar, trotar, entre otros.			
DIMENSIÓN DESCANSO Y SUEÑO		N	AV	S
10	Duerme de 6 a 7 horas diarias como mínimo.			
11	Toma un descanso después de almorzar (por lo menos de 30 minutos).			
12	Acostumbra a descansar o tomar una siesta en su lugar de trabajo			
13	Va a dormir a la misma hora todos los días.			
14	Duerme bien y se siente descansado(a).			
HÁBITOS NOCIVOS		N	AV	S
15	Realiza actividades de relajación o pasatiempos divertidos con su familia (día de campo)			
16	Presenta voluntad al cambio de actitud.			

	DIMENSIÓN RECREACIÓN	N	AV	S
17	Disfruta su tiempo libre haciendo otras actividades.			
18	Encuentra alternativas interesantes para salir de la rutina.			
19	Participa en actividades como caminatas, bailes, paseos, entre otros.			
20	Dedica tiempo libre a otras personas como su familia y amigos.			

INSTRUMENTO 02: ESTRÉS LABORAL

Autor: Maslach Burnout modificado por Bach Alave A.

INSTRUCCIONES:

Marque Ud. Con una (X) la que considere correcta.

Leyenda:

N=NUNCA

AV= A VECES

S=SIEMPRE

Nunca	1
A veces	2
Siempre	3

Nº	ITEMS	critérios		
		N	AV	S
	MANEJO DEL ESTRÉS			
1	Pasar muchas horas trabajando le causa estrés o cansancio.			
2	Practica ejercicios de respiración cuando se siente estresado o cansado.			
3	Puede controlar sus emociones y/o preocupaciones.			
4	Para relajarse practica ejercicios.			
5	Se concentra en pensamientos agradables antes de dormir.			
6	Confía sus temores y/o preocupaciones a una persona cercana.			
7	Afronta Ud. su estrés y/o cansancio haciendo otras actividades como escuchar música, conversar, etc.			
	REALIZACION PERSONAL	N	AV	S
8	Me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis clientes/as en la atención brindada.			
9	Trabajar directamente con los clientes/as me produce estrés o cansancio.			
10	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con los clientes/as			
11	Me siento motivado después de trabajar en contacto con los clientes/as.			
12	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.			
13	Me siento cansado en mi trabajo.			
14	Creo que los clientes/as me culpan de algunos de sus problemas.			
	AGOTAMIENTO EMOCIONAL	N	AV	S
15	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.			
16	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.			
17	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.			
18	Tengo facilidad para comprender como se sienten los clientes/as.			
19	Creo que estoy tratando a algunos clientes como si fueran objetos.			

20	Siento que trabajar todo el día con los clientes me demanda gran esfuerzo.			
21	Creo que trato con mucha habilidad los problemas de los clientes/as.			
22	Siento que mi trabajo me agota.			
23	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de los clientes/as			
	DESPERSONALIZACIÓN	N	AV	S
24	Me he vuelto más insensible en la atención al cliente.			
25	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente			
26	Me siento con mucha energía en mi trabajo.			
27	Me siento frustrado/a en mi trabajo.			
28	Creo que trabajo demasiado			

ANEXO N° 03
VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
ANEXO 3 - A
VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

ESTILOS DE VIDA

ESCALA DE CALIFICACION DE LOS JUECES SEGÚN LA PRUEBA V DE AIKEN
 RESPECTO A LA VARIABLE: ESTILOS DE VIDA

Variable 1 Criterios	Expertos					Promedio	V-AIKEN (escala)	Condición
	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5			
Ítem 01	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 02	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 03	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 04	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 05	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 06	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 07	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 08	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 09	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 10	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 11	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 12	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 13	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 14	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 15	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 16	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 17	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 18	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 19	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 20	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Total	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	Validez fuerte

Nota: 1 = Aplicable; 2 = Corregir, 3 = No aplicable

Fuente: Elaboración por autor, basado fichas aplicadas por expertos

Descripción:

Todas las preguntas resultaron favorables por lo cual son claros, coherentes y entendibles por tener una **V de Aiken arroja un porcentaje**

total del 100% ($V > 0.80$). Por lo tanto, si hay concordancia entre los jueces, La estructura del instrumento es la adecuada.

ESTRÉS LABORAL

Variable 2 Criterios	Expertos					Promedio	V-AIKEN (escala)	Condición
	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5			
Ítem 01	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 02	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 03	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 04	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 05	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 06	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 07	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 08	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 09	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 10	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 11	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 12	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 13	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 14	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 15	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 16	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 17	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 18	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 19	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 20	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 21	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 22	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 23	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 24	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 25	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 26	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 27	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Ítem 28	1	1	1	1	1	1,00	1,00	Validez fuerte
Total	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	Validez fuerte

Nota: 1 = Aplicable; 2 = Corregir, 3 = No aplicable

Fuente: Elaboración por autor, basado fichas aplicadas por expertos

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

VALIDEZ DE CRITERIO (CPR)

ESCALA DE PUNTAJES DE LOS EXPERTOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN PARA LA VARIABLE “ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL”

Expertos	Opinión	Valoración
1.Lic. Wender Condori Chipana	bueno	80,00%
2.Lic. Elias Condori Nina	Muy buena	90,00%
3.Lic. Ingrid Maria Manrique Tejada	Muy buena	95,00%
4.Lic. Gladis Rosario Arratia Torres	Muy buena	95,00%
6.Lic. Yolanda Paulina Torres Chavez	bueno	80.00%

Fuente: Elaboración por autor, basada en la ficha de los expertos

$$CPR = \frac{\sum(PRI/J)}{k}$$

Donde:

CPR = Determinación de proporción de rango.

\sum PRI = Sumatoria de la proporción de rangos de cada ítem. (Es el promedio de rangos de cada ítem dividido entre el puntaje máximo de la escala evaluativo de los ítems).

J = Número de jueces o expertos

K = Numero de Ítems

ESCALA DE VALIDEZ Y CONCORDANCIA SEGÚN CALIFICACION DE LOS JUECES

Escala	Significado
<0.40	Validez y concordancia baja
0.40 a 0.60	Validez y concordancia moderada
0.60 a 0.80	Validez y concordancia alta
>0.80	Validez y concordancia muy alta

Fuente: Elaboración por Bach. Alave A.

ESCALA VALIDEZ POR CRITERIO SEGÚN CALIFICACION DE LOS JUECES DE LA
VARIABLE: “ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL”

CRITERIO	EXPERTO					PROMEDIO/100
	I	II	III	IV	V	
Indicador 1	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 2	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 3	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 4	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 5	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 6	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 7	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 8	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 9	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 10	80	90	95	95	80	0,88
Indicador 11	80	90	95	95	80	0,88
TOTAL						9,68

CPR =	9,68 / 11	=	0,88	INSTRUMENTO DE VALIDEZ Y CONCORDANCIA MUY ALTA
CPI= Proporción de rangos de cada ítem. Es el promedio de rango de cada ítem dividido entre el puntaje máximo de la escala evaluativa de los ítems				

Escala de valoración	
<0.40	Validez y concordancia baja
0.40 a 0.60	Validez y concordancia moderada
0.60 a 0.80	Validez y concordancia alta
>0.80	Validez y concordancia muy alta

$$CPR = \frac{\sum(PRI/J)}{k}$$

Donde:

CPR = Coeficiente de proporción

\sum PRI = Sumatoria del promedio

J = Número de jueces o expertos

K = Número de ítems

Fuente: Elaboración por autor, basado en fichas aplicadas a los jueces

$$CPR = \frac{\sum(PRI/J)}{k} = \frac{\left(\frac{88,00}{100}\right) + \left(\frac{88,00}{100}\right) + \left(\frac{88,00}{100}\right) + \left(\frac{88,00}{100}\right) + \dots + \left(\frac{88,00}{100}\right)}{11}$$

$$CPR = \frac{\sum(PRI/J)}{k} = \frac{9,68}{11} = 0,88$$

Descripción:

Según los resultados del **CPR es de 0,88** esto quiere decir que los instrumentos de acuerdo a la escala valorativa presentan una validez de criterio muy alta. Por lo tanto, el criterio de jueces permite inferir que el instrumento es válido.

ANEXO 04:

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS (ALFA DE CROMBACH)

Para el cálculo de la confiabilidad o fiabilidad de los instrumentos se aplicó una muestra piloto de 20 comerciantes del Mercado Zonal Alto de la Alianza, de Tacna, luego una vez aplicada los cuestionarios de recolección de datos se hizo uso de una de las herramientas usados para estos fines denominadas Alfa de Cronbach, cuya valoración fluctúa entre - 1 y 1 como se muestra la siguiente formula:

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

Donde:

α =coeficiente de confiabilidad

K=número de preguntas o ítems

V_i =varianza de cada ítem

V_t =varianza de los valores observados

Σ =Sumatoria

ALFA DE CRONBACH: INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Variable	N° de ítem	Alfa de Cronbach	Interpretación confiabilidad
Estilos de vida	16	0,721	Marcada
Estrés laboral	8	0,873	Muy alta

Fuente: Elaboración propia, basado en cuestionarios.

Análisis e descripción:

El Coeficiente obtenido para las variables de estudio dio un valor considerable de 0,721 y 0,873 el cual significa que la confiabilidad es marcada y muy alta, el cual nos da a entender que el grupo de estudio respecto a los ítems evaluados es confiable y no podría proporcionar sesgos a la muestra real en un futuro, concluyendo que los instrumentos aplicados tienen una confiabilidad muy aceptable y puede ser aplicado a la muestra real.

ANEXO N° 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
PROYECTO DE INVESTIGACION**



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y EL ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023.

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento para participar en la investigación científica titulada ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023, siendo desarrollado por la Bach. de Enfermería de la U.N.J.B.G, el cual tiene como objetivo: DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y EL ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA. Su participación es completamente voluntaria, con unos objetivos y propósitos bien definidos.

La información recabada tendrá carácter anónimo y confidencial para fines de investigación científica.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en dicho estudio.

Firma del participante

Firma del investigador

ANEXO N° 06
MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	OPERACIONALIZACION DE VARIABLES							METODOLÓGIA		
			VARIABLE (TIPO DE VARIABLE)	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN: Cuantitativo		
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023?	GENERAL Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva, Tacna 2023.	HIPOTESIS ALTERNA: Existe relación entre los estilos de vida y estrés laboral, en los comerciantes del mercado de ciudad nueva.	INDEPENDIENTE Estilos de vida	Los estilos de vida consisten en la gama de decisiones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control; si éstas son malas decisiones desde el punto de vista de salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte, reconociéndose la multivariabilidad en la toma de decisiones. (5)	ALIMENTACION	Horario de comidas	Ítems 1	No Saludable: de 27 a 59 puntos Saludable: de 60 a 81 puntos	intervalo	TIPO DE INVESTIGACIÓN: Descriptivo correlacional de corte transversal y de diseño no experimental		
						Frecuencia con que consume los alimentos	Ítems 2 Ítems 3				Método: Deductivo y analítico	
						Tipos de alimentos que consume	Ítems 4 Ítems 5 Ítems 6					Población: Constituida por los 400 Comerciantes del Mercado de Ciudad Nueva
						ACTIVIDAD FISICA	Frecuencia con que se ejercita			Ítems 7		
							Tiempo que dedica para ejercitarse			Ítems 8	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: - Los comerciantes que no pertenecen a los sectores - Los comerciantes que no asistan al momento de aplicar el instrumento - Los comerciantes que no deseen participar en el estudio - Comerciantes que no hayan firmado el consentimiento informado.	
							Tipo de actividad física que realiza			Ítems 9		
					DESCANSO Y SUEÑO	Tiempo que dedica al descanso y sueño	Ítems 10 Ítems 11		intervalo			
						Horario para el descanso y sueño	Ítems 12 Ítems 13					

<p>ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar las características sociodemográficas: edad, sexo, estado civil, grado académico, tipo de trabajo, tiempo de servicio de los comerciantes en el mercado de ciudad nueva, año 2023. Identificar el nivel de estrés laboral, según las dimensiones de: cansancio emocional, despersonalización y realización en el trabajo como comerciante. Identificar los estilos de vida, según dimensiones: actividad física, nutrición, recreación, descanso, higiene personal y hábitos nocivos en los comerciantes trabajadores del mercado de ciudad nueva. Establecer la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en el comerciante del mercado de ciudad 					Calidad de descanso y sueño	Ítems 14			<p>UNIDAD DE ANÁLISIS: La unidad de análisis estuvo compuesta por los comerciantes del mercado de ciudad nueva.</p>	
					Hábitos nocivos	Consumo de sustancias ilícitas	Ítems 15 Ítems 16			intervalo
					Recreación	Actividades de recreación	Ítems 17 Ítems 18 Ítems 19 Ítems 20			intervalo
		<p>HIPOTESIS NULA: No existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral, en los comerciantes del mercado de ciudad nueva.</p>	<p>DEPENDIENTE Estrés laboral</p>	<p>El estrés laboral es una respuesta físico emocional causado por el desequilibrio entre las imposiciones laborales y la actitud de la persona para hacerle frente a cierto tipo de situaciones, que a medida que pasa el tiempo se produce con más frecuencia, se manifiesta por un síndrome específico, que produce cambios particulares dentro del sistema orgánico. Se considera que los estresores es todo aspecto</p>	<p>Dimensión Manejo del estrés</p>	Ejercicios de respiración	Ítems 1 Ítems 2 Ítems 3	<p>Bajo: 28-45 puntos Medio: 46-63 puntos Alto: 64-84 puntos</p>	intervalo	<p>MUESTREO: En la presente investigación se utilizó el muestreo no probabilístico estratificado cumpliendo con los requisitos de inclusión y exclusión.</p>
	Control de estrés					Ítems 4 Ítems 5	<p>ASPECTOS ETICOS: Para el desarrollo del estudio se obtuvo la autorización de las personas con el consentimiento informado, de acuerdo a las disposiciones del Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la Salud.</p>			
	Horas de trabajo					Ítems 6 Ítems 7				
	<p>Realización personal</p>				Síntomas conductuales	Ítems 8 Ítems 9		intervalo	<p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: El método que se utilizó fue la encuesta y entrevista para la recolección de datos, así como también los instrumentos para medir las variables.</p>	
					Autoestima	Ítems 10 Ítems 11 Ítems 12	<p>PROCESAMIENTO DE R. DE DATOS Los datos obtenidos serán procesados en el programa SPSS versión 27.</p>			
					Interés por el trabajo	Ítems 13 Ítems 14				
	<p>Agotamiento emocional</p>				Síntomas físicos	Ítems 15 Ítems 16 Ítems 17		intervalo	<p>TECNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS La técnica que se utilizará será el análisis de datos el cual será descriptiva según las tablas de consistencia y gráficos respectivos</p>	
Falta de energía					Ítems 18					
Falta de entusiasmo					Ítems 19 Ítems 20 Ítems 21 Ítems 22 Ítems 23					
								Descenso del interés	Ítems 24 Ítems 25	

	nueva, Tacna, 2023.			negativo que genera inestabilidad en el organismo de la persona.	Despersonalización	Desmotivación	Ítems 26 Ítems 27		intervalo	TECNICAS PARA INFORME FINAL La técnica que se utilizará será según el modelo de la ESEN U.N.J.B.G – Tacna.
						Absentismo laboral	Ítems 28			

ANEXO 07:
BASE DE DATOS PRUEBA PILOTO

ESTILOS DE VIDA

	D	C	U	E	F	G	N	I	J	K	L	M	N	U	P	W	H	S	I	U	V	W	X	I	Z	AA	AD	AL	AM
1	Piloto: (20 comerciantes)																												
2																													
3	Estilos de vida saludable																												
4		D1: ALIMENTACIÓN											D2: ACTIVIDAD FISICA			D3: DESCANSO Y SUEÑO				D4: HABITOS NOCIVO		D5: RECREACIÓN							
5	ID	Item_01	Item_02	Item_03	Item_04a	Item_04b	Item_04c	Item_04d	Item_04e	Item_04f	Item_04g	Item_04h	Item_05	Item_06	Item_07	Item_08	Item_09	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18	Item_19	Item_20	
6	E001	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	2	3	3	
7	E002	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	
8	E003	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	
9	E004	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	2	1	3	3	2	3	
10	E005	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	
11	E006	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	
12	E007	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	
13	E008	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	
14	E009	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	
15	E010	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	
16	E011	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	
17	E012	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	
18	E013	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	3	
19	E014	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	
20	E015	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	1	3	3	2	3	
21	E016	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	2	3	
22	E017	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	
23	E018	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	3	2	3	3	
24	E019	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	1	1	2	2	3	2	
25	E020	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	3	3	

ESTRÉS LABORAL

Estrés laboral

ID	D1: MANEJO DEL ESTRÉS							D2: REALIZACIÓN PERSONAL							D3: AGOTAMIENTO EMOCIONAL							D4: DESPERSONALIZACIÓN						
	Item_01	Item_02	Item_03	Item_04	Item_05	Item_06	Item_07	Item_08	Item_09	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18	Item_19	Item_20	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24	Item_25	Item_26	Item_27	Item_28
E001	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	1	3
E002	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E003	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3
E004	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3	2	1	1	2	1	2
E005	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2
E006	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1	3
E007	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	3
E008	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3
E009	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	1	2	3	1	2
E010	2	1	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2
E011	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3
E012	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
E013	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	3
E014	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	2	1	2
E015	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2	2	2	3	1	2	3	1	2
E016	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	1	2	3	2	3
E017	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	1	2	2	1	3
E018	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	2
E019	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	1	3	1	2
E020	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	1	3

ANEXO N° 8

RESOLUCION DE FACULTAD



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,
Farmacia y Bioquímica

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 12538-2023-FACS-UNJBG

Tacna, 05 de diciembre del 2023

VISTO:

El Oficio N° 870-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita designación de Asesor para el Proyecto de tesis presentado por el(la) Bach. ANDREA IVON ALAVE PARI;

CONSIDERANDO:

Que, el(la) BACH. ANDREA IVON ALAVE PARI, de la Escuela Profesional de Enfermería solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 845-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023, presentado por el(la) BACH. ANDREA IVON ALAVE PARI designando a la DRA. ELOINA TEJADA MONROY, como asesora;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesor se procede a dar continuidad de trámite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 inc) b. del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ART. 1°: Oficializar la Designación como Asesora a la DRA. ELOINA TEJADA MONROY, para el Proyecto de Tesis titulado: **ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023**, presentado por el(la) BACH. ANDREA IVON ALAVE PARI, de la Escuela Profesional de Enfermería.

ART. 2°: Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH. ANDREA IVON ALAVE PARI, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dra. Rina Myriam Pilco Velásquez
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN., Intersado., arch.



Administradora Vanessa Varleth Valle Cohaila
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

IEPG/tr.-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria – Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

ANEXO N° 9

AUTORIZACION DE EJECUCION



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,
y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

OFICIO N° 085-2024-ESEN/FACS

Tacna, 08 de febrero de 2024

Señora:

JUANA FLORES ILACOPA

Presidenta del Mercado de Ciudad Nueva

Presente. –

ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS
Referencia : Solicitud interesado

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarla y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Andrea Ivon Alave Pari, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: “ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023”, el cual fue aprobado mediante R.F. N° 12538-2023-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la aplicación de 01 cuestionario a los 195 comerciantes, por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



Jenny Concepción Mendoza Rosado
Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado
Directora ESEN

Juana Flores Ilacopa
DNI: 01861847
PRESIDENTA
ASOC. J.P.M. - C.N. - TACNA

Cc. Archivo

ANEXO N° 10
VALIDACIÓN POR 5 EXPERTOS
EXPERTO N° 01

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Carloni de la Cruz Wendy F EDAD: 60
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UNTB
3. TÍTULO PROFESIONAL: Enfermero
4. GRADO ACADÉMICO: do MENCIÓN: Ciencias de la Salud
5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023.
6. ASPECTOS DE VALIDACION

Nro	Indicadores	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Está formulado con lenguaje apropiado y entendible				80%	
2.	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación				80%	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de Investigación				80%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas				80%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las misma				80%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: Registrar, estructurar las funciones, finalidad, organización ,tipo de preguntas características naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación				80%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de la salud basado en aspectos teóricos científicos				80%	
8.	COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores ,ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación				80%	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método científico (proceso de la investigación)				80%	
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA (CALIDAD)	Entre la comprensión del ítems y la expresión de la respuesta				80%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80%	

7. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: A) Deficiente _____ B) Baja _____ C) Regular _____ D) Buena (X) E) Muy buena _____
8. PROMEDIO DE VALORACIÓN: FECHA Y LUGAR:
9. OBSERVACIONES: Generales (si debe eliminarse o modificarse un ítems por favor indique).....


 FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 00418322

EXPERTO N° 02


VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Elias Condori Nina EDAD: 35 años
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Hospital Hipólito Unzué Tacna
3. TÍTULO PROFESIONAL: Licenciado en enfermería
4. GRADO ACADÉMICO: ENF. ESP. MENCIÓN EN: Cuidados Intensivos, Nefrología, Administración y Gerencia en los servicios de salud.
5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023.
6. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	Indicadores	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Está formulado con lenguaje apropiado y entendible					90%
2.	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					90%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					90%
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					90%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas					90%
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: Registrar, estructurar las funciones, finalidad, organización, tipo de preguntas características naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					90%
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de la salud basado en aspectos teóricos científicos					90%
8.	COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					90%
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método científico (proceso de la investigación)					90%
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA (CALIDAD)	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					90%
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					90%

7. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: A) Deficiente..... B) Baja..... C) Regular..... D) Buena..... E) Muy buena. **X**
8. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90%..... FECHA Y LUGAR 02 de enero 2024, Tacna.
9. OBSERVACIONES: Generales (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....


U.C. EVELIAS CONDORI NINA
 ESP. CUIDADOS INTENSIVOS CRÍTICOS
 C.P. 61228 TACNA PERÚ

FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 44351584

EXPERTO N° 03

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN


DATOS GENERALES:

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Dra. Ingrid Maria Manrique Tejada EDAD: 56
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UNTB6
3. TÍTULO PROFESIONAL: lic. en Enfermería
4. GRADO ACADÉMICO: Dra. en ciencias: Enfermería MENCIONE: _____
5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023.
6. ASPECTOS DE VALIDACION

Nro	Indicadores	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Está formulado con lenguaje apropiado y entendible					95%
2.	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					95%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de Investigación					95%
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					95%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las misma					95%
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: Registrar, estructurar las funciones, finalidad, organización ,tipo de preguntas características naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					95%
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de la salud basado en aspectos teóricos científicos					95%
8.	COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores ,ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					95%
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método científico (proceso de la investigación)					95%
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA (CALIDAD)	Entre la comprensión del ítems y la expresión de la respuesta					95%
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					95%

7. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: A) Deficiente _____ B) Baja _____ C) Regular _____ D) Buena _____ E) Muy buena (X)
8. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____ FECHA Y LUGAR: _____
9. OBSERVACIONES: Generales (si debe eliminarse o modificarse un ítems por favor indique).....

j


FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 29308393

EXPERTO N° 04

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: ARZATI TERREJ GUAY RAMIRO EDAD: 63
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: ONJBB
3. TÍTULO PROFESIONAL: Enfermero
4. GRADO ACADÉMICO: Magister MENCIONE: _____
5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023.
6. ASPECTOS DE VALIDACION

Nro	Indicadores	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Está formulado con lenguaje apropiado y entendible					95%
2.	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					95%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de Investigación					95%
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					95%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las misma					95%
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: Registrar, estructurar las funciones, finalidad, organización, tipo de preguntas características naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					95%
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de la salud basado en aspectos teóricos científicos					95%
8.	COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					95%
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método científico (proceso de la investigación)					95%
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA (CALIDAD)	Entre la comprensión del ítems y la expresión de la respuesta					95%
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					95%

7. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: A) Deficiente _____ B) Baja _____ C) Regular _____ D) Buena _____ E) Muy buena (x)
8. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95% FECHA Y LUGAR: _____
9. OBSERVACIONES: Generales (si debe eliminarse o modificarse un ítems por favor indique): _____

Ramiro
FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 00419818

EXPERTO N° 05

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Zamor Chanay, Jdaida Paulina EDAD: 73
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UNIBG/ESEN
3. TÍTULO PROFESIONAL: Enfermera
4. GRADO ACADÉMICO: Doctora MENCIONE: _____
5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE CIUDAD NUEVA, TACNA 2023.
6. ASPECTOS DE VALIDACION

Nro	Indicadores	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Está formulado con lenguaje apropiado y entendible				✓	
2.	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación					
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de Investigación				✓	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas				✓	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas				✓	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: Registrar, estructurar las funciones, finalidad, organización ,tipo de preguntas características naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación				✓	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de la salud basado en aspectos teóricos científicos				✓	
8.	COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores ,ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación				✓	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método científico (proceso de la investigación)				✓	
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA (CALIDAD)	Entre la comprensión del ítems y la expresión de la respuesta				✓	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				✓	

7. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: A) Deficiente _____ B) Baja _____ C) Regular _____ D) Buena E) Muy buena _____
8. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 80% FECHA Y LUGAR: 05-01-24
9. OBSERVACIONES: Generales (si debe eliminarse o modificarse un ítems por favor indique)..... _____


FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 23837751