



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL
ESTRÉS DE LAS ENFERMERAS DE SALA DE
OPERACIONES DE UN HOSPITAL DEL MINSA**

**STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN THE
OPERATING ROOM NURSES OF A MINSA HOSPITAL**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR POR EL TITULO
DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN CENTRO
QUIRURGICO ESPECIALIZADO**

AUTORA:

LIC. ENF. MIKOL HINOJO VILCAPOMA

ASESORA:

LIC. ESP. LILIANA MARTINEZ AREVALO

LIMA - PERÚ

2021

ASESOR DEL TRABAJO ACADEMICO

Departamento Académico de Ciencias de la Salud

LIC. ESP. LILIANA MARTINEZ AREVALO

ORCID: 0000-0002-8725-6329

DEDICATORIA

Este trabajo académico está dedicado a mi hija quien día a día me impulsa a ser mejor persona y a cumplir mis metas, a mis padres que con su apoyo absoluto me fortifican en cada paso que doy en la vida y a mi querido esposo por su ayuda invaluable en este proyecto.

AGRADECIMIENTO

Agradezco la Universidad Peruana Cayetano Heredia por haberme acogido en sus aulas durante mi formación académica de la segunda especialidad, a mi asesora Lic. Especialista Liliana Martinez Arevalo por su tiempo, sus conocimientos que fueron aportes invaluable en la elaboración de este trabajo de investigación.

FINANCIAMIENTO

Este Trabajo académico es autofinanciado por la autora.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

La autora declara no tener conflictos de interés.

RESUMEN

El estrés es un problema que aqueja a la población mundial, siendo la segunda enfermedad más reportada, el personal de salud entre ellos las enfermeras son las que experimentan mayor estrés y ante estas situaciones ellas responden al estrés utilizando distintas estrategias de afrontamiento aproximándose o evitando el estresor. **Objetivo:** Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés de las enfermeras de sala de operaciones de un Hospital MINSA - Lima. **Material y método:** El estudio será de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La población estará conformada por 80 enfermeras, se desarrollará el estudio en toda la población. Para identificar la variable: Estrategias de Afrontamiento, la técnica será la encuesta y como instrumento se empleará el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Mikulic modificado por la investigadora. Los datos serán recolectados en el programa Excel y serán procesados a través del programa STATA 15 y los resultados se presentarán en frecuencias y porcentajes.

Palabras claves: Estrategias de afrontamiento, estrés, enfermeras.

ABSTRACT

Stress is a problem that afflicts the world population, being the second most reported disease, health personnel, including nurses, are those who experience the greatest stress and in these situations they respond to stress using different coping strategies approaching or avoiding the stressor. **Objective:** To determine the strategies for coping with stress in the operating room nurses of a MINSA Hospital - Lima. **Material and method:** The study will be quantitative, descriptive and cross-sectional. The population will be made up of 80 nurses, the study will be carried out in the entire population. To identify the variable: Coping Strategies, the technique will be the survey and the Mikulic Coping Response Inventory modified by the researcher will be used as an instrument. The data will be collected in the Excel program and will be processed through the STATA 15 program and the results will be presented in frequencies and percentages.

Keywords: Coping strategies, stress, nurses.

TABLA DE CONTENIDOS

CARATULA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO Y FINANCIAMIENTO

DECLARACION DE AUTOR

RESUMEN

ABSTRAC

I.	INTRODUCCION	1
II.	OBJETIVOS	13
	2.1. OBJETIVO GENERAL	13
	2.2. OBJETIVO ESPECIFICO	13
III.	MATERIAL Y METODOS	14
	3.1. DISEÑO DEL ESTUDIO	14
	3.2. POBLACIÓN	14
	3.3. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES	15
	3.4. PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS	15
	3.5. ASPECTOS ÉTICOS DEL ESTUDIO	19
	3.6. PLAN DE ANÁLISIS	20
IV.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
V.	PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA	25
	5.1. PRESUPUESTO	25
	5.2. CRONOGRAMA	26
	ANEXOS	27
	MATRIZ DE CONSISTENCIA	
	OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	
	CONSENTIMIENTO INFORMADO	
	INSTRUMENTO	
	JUICIO DE EXPERTOS	
	PRUEBA PILOTO	
	INFOGRAMA	

I. INTRODUCCION

Uno de los problemas más frecuentes que afecta a la población en todo el mundo es el estrés, llamándola como la enfermedad del siglo XX. Por ello existe información estadística sobre este problema en este problema tiene formas o estrategias para afrontarlos, de ese modo la persona se adapta ante la situación estresante (1). Ante ello las personas consideran enfrentarse a su estrés a través de respuestas que se dirigen a resolver el problema o caso contrario evitarlo o resolverlo de manera pasiva. El afrontamiento puede entenderse como un esfuerzo cognitivo y conductual que uno usa para enfrentar una situación estresante.

También es importante mencionar que Costa Rica es uno de los países de América Latina que experimentaron mayor estrés con un 52% (2); mientras que los países con más nivel de estrés en trabajadores de salud fueron Venezuela (63%), Ecuador (54%) y Panamá (49%) (3). Y en el Perú, se encontró que el personal de salud experimenta alto estrés laboral en una proporción de 67.7% (4).

El personal de salud que labora en áreas críticas tiene que desarrollar mecanismos para afrontar el estrés del trabajo diario, los cuales tienen que estar dirigidos a resolver el problemas o evitarlo (5)(6) ; y las enfermeras de áreas críticas como de centro quirúrgico presentan altos niveles de estrés debido por la sobrecarga de trabajo, la presión de las cirugías de alta complejidad , etc. (7); por ello que las enfermeras tienen distintas formas de responder a estas altas demandas de estrés.

Ante estas situaciones de estrés las enfermeras asumen estrategias, como la adquisición de técnicas específicas de afrontamiento, las cuales deben ser efectivas para el manejo del estrés apoyándose también de actividades recreativas, sociales y espirituales del ser humano, que actúan como agentes calmantes y estabilizadores que ayudan a reducir y manejar el estrés y contribuyen a mejorar la calidad de vida, realizar su trabajo con confianza, independencia y seguridad (8).

La RAE define estrategia como un proceso adaptable, agrupa una serie de reglas que fortalece una decisión adecuada en cualquier circunstancia. Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales que debe realizar un individuo para manejar demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional). Lazarus plantea que ante un estado de estrés se debe tener presente: la valoración y apreciación que el individuo realiza ante el problema o estresor, los afectos y emociones enfocados a la valoración y las respuestas conductuales y cognitivas empleadas para afrontar a los problemas o estresores (9).

Es así como, ante situaciones de estrés la persona asume estrategias, como la adquisición de técnicas específicas de afrontamiento (como la distancia emocional necesaria para poder apoyar al paciente), las cuales son de gran utilidad. Cuanto mejor delimitadas están las competencias del rol de cada profesional sanitario, mayor es su independencia, realizan su trabajo con más seguridad, y esto repercute en la calidad de los cuidados que recibe el paciente (6). Algunos estudios señalan que las reacciones de afrontamiento al estrés incluyen actividades en el aspecto social y espiritual del ser humano y, de hecho, se considera un agente calmante y

estabilizador que puede ayudar a las personas a mantener su paz mental durante los eventos estresantes (6).

Las estrategias de afrontamiento: constituyen una herramienta fundamental en el manejo del estrés. Se dividen en dos: Las que se centran en el problema, es decir se confrontan lo que supone una amenaza, la búsqueda de apoyo social y centrarse en las soluciones. Mientras que las que se basan en la emoción se dirigen a aminorar el impacto del estrés sobre el individuo, resaltando el autocontrol, el distanciamiento y la reevaluación positiva (10).

Durante mis prácticas clínicas de la especialidad observe que las enfermeras de sala de operaciones enfrentan situaciones de estrés en cada cirugía que tienen instrumentar de acuerdo con la complejidad y tienen diferentes formas de manejar el estrés que las conlleva a adoptar diferentes estrategias afrontamiento unas enfrentan el problema instrumentando cualquier tipo de cirugía y otras se muestran temerosas y evitan instrumentar algunas cirugías complejas pidiendo cambio de sala o cambiando de lugar con la circulante.

Esta investigación es importante, porque a partir de sus resultados se podrá evidenciar como las enfermeras de sala de operaciones afrontan el estrés, así mismo se busca proponer mejores estrategias de afrontamiento ante el estrés en sus trabajadores de salud, especialmente a nivel de Enfermeras, sugerir la implementación de talleres motivacionales, relaciones humanas, liderazgo y empoderamiento, entre otras que favorezcan el fortalecimiento de habilidades que

puedan generar en los profesionales de Enfermería un cambio, así evitar consecuencias negativas en su salud.

Eslami y colaboradores realizaron un estudio con el objetivo de identificar las estrategias que emplean las enfermeras para hacerle frente al estrés laboral en tres hospitales de Iran. El estudio concluyó que las enfermeras, para hacer frente al estrés laboral realizan las siguientes actividades, control de las situación , búsqueda de ayuda, monitoreo preventivo de la situación, autocontrol, evitación y escape y afrontamiento espiritual, lo cual fomenta a que las enfermeras aprendan a manejar el estrés, siendo un afrontamiento activo enfocado al problema (8).

Tadesse y colaboradores, realizaron un estudio en enfermeras de Hospitales publicos de Etiopia concluyendo que las enfermeras para hacer frente a su estrés, utilizan principalmente estrategias de afrontamiento por aproximación, como: concentrarse en lo que tienen que hacer, hacer un plan de acción y seguirlo, desarrollarse con el apoyo de compañeros y tener un amigo cercano con quien contar. De ese modo utilizan un enfoque adaptativo para enfrentarse al estrés; y el apoyo social y la resolución completa de problemas fueron las estrategias de mayor elección (11).

Gallego y colaboradores, realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación del estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en personal de enfermería de la ciudad de Armenia, Colombia. Concluyendo que no hay una relacion directa entre el estrés laboral y las vivencias laborales, pero si se identifico

una tendencia alta de estrés por diferentes problemas entre ellos económicos, familiares y de salud, lo que puede sugerir una adaptación a las condiciones laborales relacionadas con el cumplimiento de sus tareas en el trabajo, pero influenciada por factores extra laborales. Además las estrategias que presentaron una tendencia de alto uso fueron la evitación y las estrategias centradas en la emoción (12).

Alvarez y colaboradores ejecutaron un estudio con el fin de describir el estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería del Hospital del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. Concluyendo que el personal de enfermería, tiene dificultad para conciliar el sueño, sensación de cansancio extremo o agotamiento, disminución del apetito o molestias gastrointestinales, además que los problemas con los compañeros, reconocimiento y promoción laboral, estabilidad laboral y el horario influyen para la presencia del estrés laboral; las estrategias que emplean están dirigidas a la evitación lo cual no permite un adecuado desenvolvimiento laboral (13).

Palma ejecutó un estudio con el fin de identificar el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en enfermeras del Centro Quirúrgico, Hospital Víctor Lazarte Echegaray, en Trujillo. Este estudio concluyó que el nivel de estrés en las enfermeras es alto y el nivel de afrontamiento es de nivel medio, un 63.3 % usa la estrategia enfocada en el problema, el 66.7% emplea la estrategia enfocada a las emociones; el cual permite abordar el tema de estudio a través de medios de

intervención que permitan que las enfermeras se dirijan a afrontar su estrés de manera positiva y por aproximación (14).

Arellano, realizó un estudio con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral que aplican las enfermeras de Centro Quirúrgico de un hospital de la ciudad de Lima. Llegando a la conclusión que se halla un nivel medio de manejo en estrategias de afrontamiento enfocadas a la solución de problemas, un nivel medio de uso las estrategias de regulación emocional para afrontar el estrés laboral, y la reacción agresiva destaca en un bajo nivel; por ello que las enfermeras del servicio de centro quirúrgico emplean un nivel medio en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés laboral (15).

Ramirez, realizó un estudio con el objetivo de identificar el nivel del Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento frente al estrés en enfermeros en la Unidad de Cuidados Intensivos de un Hospital de la ciudad de Lima. El estudio concluye que el nivel de Síndrome de Burnout en los enfermeros es de nivel medio y la estrategia más utilizada es la de tipo conductual, denominadas por aproximación, la búsqueda de orientación y resolución del problema son las estrategias que más adoptan las enfermeras de este servicio (16).

Fernández, realizó un estudio con el objetivo de determinar el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento ante el estrés en enfermeras que laboran en las áreas críticas de la Clínica Angloamericana de la ciudad de Lima. El estudio concluye que la mayoría de enfermeras tienen una vulnerabilidad alta y

media ante el estrés, el mecanismo de afrontamiento más utilizado es acción positiva hedonista, siendo una estrategia por aproximación que se dirige a solucionar el problema (17).

Coras, realizó un estudio con el fin de hallar la relación entre las estrategias de afrontamiento ante el estrés y la experiencia profesional de enfermeras de sala de operaciones del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, de la ciudad de Lima. El estudio concluye que las enfermeras de este servicio en su mayoría presentan una experiencia laboral media, la mayoría de ellas emplea estrategias de afrontamiento por aproximación dirigidas a afrontar positivamente el estrés, sin embargo no se encontró una relación importante entre las variables de este estudio probablemente porque para afrontar el estrés se necesita una decisión y entrenamiento emocional, más que acumular años de servicio (18).

La palabra estrés fue introducida en el ámbito de las ciencias de la salud por primera vez por Hans Selye 1935 considerándolo como el padre del estrés, para este autor el estrés una respuesta adaptativa a diferentes estímulos, situaciones, problemas, objetivos denominándolos estresores y también consideraba que el estrés era la causa común de varias enfermedades, siendo un término muy utilizado en el campo de la salud, así como también en el lenguaje popular (19).

Para Cannon es un conjunto de estímulos. Hay condiciones del ambiente que nos producen tensión, percepción de amenaza o peligro, denominándolos estresores. Para Selye es una respuesta que se enfoca en como las personas reaccionamos a los

estresores y este tipo de respuesta está compuesta por dos componentes: el psicológico (pensamientos y emociones) y fisiológico (activación corporal). Para Lazarus y Folkman es un proceso que adhiere a los estresores, las respuestas a ellos y además incluye la relación que hay entre el individuo y el ambiente. La forma como una persona percibe y responde a distintos eventos determina el grado de estrés que experimentara (9).

Ortiz en su estudio lo define como una respuesta o reacción que sucede cuando las capacidades o recursos de adaptación exceden a la respuesta o reacción de las personas (20). Distintas investigaciones han demostrado que existe una relación entre los servicios que presta una organización y las manifestaciones del estrés, el trabajo mental, las horas de trabajo y la frustración ante una tarea encomendada (21).

Las etapas del estrés según Pérez M. basándose en el enfoque de Selye lo divide en tres etapas marcadas para adaptarse al estrés: Fase de Alarma o reacción inicial cuando el individuo detecta el estresor, fase de adaptación se da cuando el individuo reacciona ante el estresor y la fase de agotamiento de acuerdo a la intensidad o duración del estresor el individuo comienza a agotarse (22)

Afrontamiento según la Real Academia Española RAE se define acción o efecto de afrontar, para Lazarus y Folkman afrontar es interrumpir el estrés. Mientras que en enfermería en la Teoría de Adaptación de Callista Roy conceptualiza afrontamiento

como modos propios o adquiridos de actuar ante los cambios producidos en el entorno (23) (24).

Existen diversas investigaciones enfocadas a conocer qué estrategias de afrontamiento son más eficaces para responder ante el estrés. En este sentido Folkman sostiene que el estrés es un fenómeno fundamentalmente contextual, lo que quiere decir que se trata de una transacción o proceso intrapersonal y el entorno o contexto en el que se encuentra (ambiente) en un determinado momento (24).

Lazarus y Folkman (1984), argumenta que las estrategias de afrontamiento ante el estrés están orientadas a dos funciones esenciales a la resolución del problema (ambiente) centrándose en resolverlo de forma lógica, planteando soluciones y construyendo planes de acción y a la regulación de las emociones (interna) centrándose en respuestas de tipo emocional (ira, tristeza, preocupación) y reacciones fantasiosas o supersticiosas. Esta última estrategia de afrontar el estrés es la más desadaptativa, está tipificado como afrontamiento incorrecto o pasivo puede provocar consecuencias nefastas en el estado emocional y en el rendimiento. El afrontamiento inadecuado conlleva de un estado de estrés agudo a uno crónico (25).

Para estos autores el afrontamiento tiene un doble momento de la "apreciación": la evaluación primaria, el que aprecia el problema o motivo del estrés como una amenaza, desafiante; y la evaluación secundaria en el que se aprecia nuevamente la situación y se valoran, sopesan los recursos propios para afrontar el evento.

Considerando como recursos la autoestima, el auto concepto, las habilidades sociales, la salud, las creencias positivas, el apoyo social, el apoyo económico, etc. (25)

Moos en su modelo de Afrontamiento emplea el cruce de dos dimensiones: foco y método. El foco es la acción que realiza la persona para la resolución del problema: aproximación o evitación. El método es el conjunto de esfuerzos que realiza la persona ya sean cognitivos o conductuales. Este autor propone que entre la persona y su bienestar existe un mediador que son las estrategias de afrontamiento. En su modelo plantea dos modos de afrontamiento: Afrontamiento por aproximación es cuando el individuo se enfoca frente al estresor analizando la situación, buscando orientación para la solución al problema o estresor que provoco la disonancia cognitiva, buscando deliberadamente la solución del problema, de recomponer el desequilibrio por la presencia de la situación estresante (26). Empleando las siguientes estrategias de aproximación: Análisis lógico, revalorización positiva, búsqueda de apoyo u orientación y la resolución de problemas.

Análisis Lógico: Es la comprensión y preparación de la mente para hacerle frente al estresor y sus posibles consecuencias.

Revalorización Positiva: Construcción y reconstrucción cognitiva del problema tomándolo positivamente y aceptando la realidad del contexto.

Búsqueda de Apoyo /Orientación: Conductas que buscan información, orientación y apoyo.

Resolución de Problemas: Conductas que buscan realizar acciones que conducen directamente al problema.

Por otro lado, el afrontamiento por evitación, implica el control de la emoción evitando las situaciones que generan estrés, por ello se tiende a magnificar y minimizar, distanciar o realizar alguna estrategia que permita controlar las emociones perturbadoras. Ante la aparición de una situación estresante el individuo se enfoca en regular las consecuencias emocionales (26). Las estrategias por evitación comprenden: evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de gratificaciones y descarga emocional.

Evitación cognitiva: Evitar cognitivamente pensar en la situación problemática o estresor de forma realista.

Aceptación o Resignación: Reaccionar mentalmente la situación problemática aceptándola.

Búsqueda de Gratificaciones: Conductas que buscan involucrarse en actividades sustitutivas hallando satisfacción en estas.

Descarga Emocional: Conductas que buscan disminuir la tensión donde los sentimientos negativos son expresados.

Los profesionales de enfermería se encuentran con muchos estresores físicos, psicológicos y sociales en el trabajo. Debido a los efectos adversos del estrés en el trabajo la salud de este grupo profesional se puede ver comprometida y, posteriormente, en la calidad de los servicios de atención prestados por las

enfermeras hacia los pacientes (8). Las enfermeras de sala de operaciones se enfrentan a situaciones que demandan estrés, pues la característica en este servicio es el trabajo rápido, y la enfermera está en situación de alerta a fin de responder a las demandas de la cirugía. En la actualidad existen estudios que han abordado el tema de estrés laboral, sin embargo existe una necesidad de identificar cuáles son las estrategias que aplican las enfermeras de sala de operaciones (13).

En tal sentido se ve pertinente investigar sobre las estrategias de afrontamiento que emplean las enfermeras de sala de operaciones del Hospital MINSA , ya que debido a la sobrecarga laboral y a la complejidad de las cirugías, un gran porcentaje de las enfermeras presentan agotamiento y estrés, siendo importante conocer las estrategias emplean frente al estrés, formulando esta pregunta de investigación:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés de las enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA?

II. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés de las enfermeras de sala de operaciones de un hospital del MINSA

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las estrategias de afrontamiento ante el estrés por aproximación de las enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante el estrés por evitación de las enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA.

III. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1. DISEÑO DEL ESTUDIO

El presente proyecto de investigación será de tipo cuantitativo, diseño descriptivo, y de corte transversal por que se medirá la variable en un tiempo determinado.

3.2. AREA DE ESTUDIO:

El estudio se realizará en el Hospital Nacional “Arzobispo Loayza”, el cual pertenece a la Dirección de Salud V Lima Ciudad del Ministerio de Salud; se encuentra en la Av. Alfonso Ugarte 848. El servicio de Centro Quirúrgico del Hospital Loayza, consta de un total de 6 centros quirúrgicos, sumando 20 quirófanos operativos. Las intervenciones quirúrgicas de alta complejidad se ubican en los pabellones 5, 6 y 10 existiendo una distancia aproximada de 700 metros entre ellas. En el pabellón 5, se encuentra ubicado la sala de operaciones N° 5 conformado por 4 quirófanos del A, B, C y D, donde se realizan cirugías de cabeza y cuello, ginecológicas, neurocirugías, oncológicas y fertilidad. En el pabellón 6, se encuentra ubicado la sala de operaciones N° 6 conformado por 6 quirófanos del A, B, C, D, E, y F donde realizan intervenciones de cirugía general, aparato digestivo e intervenciones abdominales.

3.3. POBLACIÓN

La población estará conformada 43 enfermeras que laboran en sala de operaciones de un Hospital Arzobispo Loayza, específicamente en los

pabellones 5, 6 y 10. Se realizará la investigación empleando a toda la población de estudio.

Se tendrá en consideración los siguientes criterios de inclusión y exclusión para la participación de las enfermeras:

Criterios de Inclusión:

- Todas las enfermeras que laboran en sala de operaciones.

Criterios de Exclusión:

- Enfermeras que no desean participar en la presente investigación.

3.4. DEFINICION OPERACIONAL DE VARIABLES

- **Variables**

- Variable Independiente: Estrategias de afrontamiento ante el estrés.

- **Definición operacional**

- Estrategias de Afrontamiento ante el estrés: son respuestas o esfuerzos para enfrentar el estrés, de una manera enfocada al problema y/o a la emoción.

3.4. PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS

La técnica será la encuesta online y el instrumento será una lista de cotejo en base al Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Mikulic ((26), adaptado por la autora para el personal de salud que labora en Sala de Operaciones.

El instrumento de Mikulic (1998) es una adaptación y traducción del Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (1993).

El instrumento a aplicarse será una lista de cotejo, que consta de 48 ítems, donde No vale 0 y Si 1 punto.

Las dimensiones de afrontamiento por aproximación se medirán en las primeras 24 preguntas del instrumento.

Las dimensiones de afrontamiento por evitación se medirán en siguientes 24 preguntas del instrumento.

Las estrategias de afrontamiento se medirán en escalas de Stanones donde bajo es de 0 a 16 puntos, medio de 17 a 32 puntos y alto de 33 a 48 puntos.

El instrumento fue validado por 3 expertos, siendo válido a través de la prueba de Aiken, obteniendo un coeficiente de validez de 0.97 y para determinar la confiabilidad del instrumento se realizó mediante una prueba piloto en una población de enfermeras de sala de operaciones que no pertenecen a la población de estudio, se utilizó la prueba estadística Kuder Richardson para variables dicotómicas siendo confiable el instrumento con un coeficiente de 0.78.

- Validez del instrumento:

Prueba de validez de Aiken

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Total
1. Validez de Contenido	0,80	1,00	1,00	0,93
2. Validez de Constructo	1,00	1,00	1,00	1,00
3. Validez de Criterio	0,90	1,00	1,00	0,97
Coefficiente de Aiken	0.90	1,00	1,00	0,97

El instrumento ha sido validado a través del Coeficiente de Validación de Aiken, en donde los valores oscilan de 0 a 1, permitiendo la validez del instrumento a partir de un coeficiente de 0,7, lo más cercano a la unidad 1, equivalente a 100%.

El siguiente cuadro muestra valores numéricos del promedio de respuestas, expresadas en decimales de los 48 enunciados del instrumento, mostrados a 3 jueces expertos a fin de obtener el coeficiente de validez a través de la Escala de Aiken. Se puede observar que se obtiene un coeficiente de Validez e Aiken de 0,97 de manera conjunta, siendo válido el instrumento. Así mismo respecto a la Validez de contenido se tiene un Coeficiente de Aiken de 0.93, respecto a la Validez de Constructo se tiene un coeficiente de Aiken de 1; y respecto a la Validez de Criterio se tiene una Validez de Aiken de 0.97.

- Confiabilidad del instrumento:

Se midió la confiabilidad del instrumento a través de una prueba piloto, aplicado a 14 enfermeras que laboran en centro quirúrgico que no pertenecen a la población de estudio; y para su evaluación se empleó el Coeficiente Kuder – Richardson (KR-20), cuya expresión es:

$$r = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k p_i (1 - p_i)}{S^2} \right]$$

Dónde:

r : es el coeficiente Kuder – Richardson

K : es el número de ítems del cuestionario

p : es la proporción de personas que contestaron bien el ítem

S²: es la Varianza del total

p(1-p): Varianza del ítem

Este coeficiente toma valores entre 0 y 1.

Escala de confiabilidad según Guilford

Escala	Categoría
0 - 0,20	Muy baja
0,21 - 0,40	Baja
0,41 - 0,60	Moderada
0,61 - 0,80	Alta
0,81 - 1	Muy alta

El coeficiente Kuder – Richardson (KR-20), calculado con la hoja de Cálculo de Microsoft Excel v_2019 es 0,78; con el cual se concluye que el cuestionario es confiable:

$$\sum s_i^2 = 6,34 \quad S^2 = 26.6 \quad k = 48 \quad \alpha = 0.78$$

0,61 - 0,80	ALTA
--------------------	-------------

El proceso para la recolección de los datos consistirá en los siguientes pasos, los cuales tomarán un tiempo aproximado de ejecución de 2 meses:

- Se solicitará aprobación al comité institucional de ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- Se solicitará la autorización para aplicar del proyecto de estudio a las autoridades del Hospital MINSA de Lima, a través de documentos formales, adjuntando un breve resumen del proyecto de investigación.
- Se coordinará con la Jefatura de Departamento de Enfermería, Jefatura del Centro Quirúrgico y con las enfermeras de este servicio con el fin de obtener el apoyo en la realización de este proyecto de investigación.
- Dada la autorización, se enviará vía e-mail el consentimiento informado y el instrumento el cual estará aperturado en el formulario de Google durante los primeros 3 días de la primera semana de marzo 2021.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

El proyecto se ejecutará, teniendo en cuenta los principios y lineamientos de Declaración de Helsinki:

Autonomía: las enfermeras tienen la posibilidad de participar voluntariamente en el estudio, a través del Consentimiento Informado y de manera voluntaria.

Beneficencia: Los resultados obtenidos del estudio servirán una vez que finalice la encuesta y se le enviará una cartilla de recomendaciones para afrontar el estrés, así como sesiones educativas, etc.

No Mal eficiencia: La investigación no tiene la más mínima intención de ocasionar algún daño en la población de estudio, los datos obtenidos serán confidenciales y su uso será estrictamente para fines de la investigación.

Justicia: será aplicada de manera equitativa sin ningún tipo de discriminación, se aplicará el estudio en las enfermeras de sala de operaciones.

3.5.PLAN DE ANALISIS

Una vez se tenga los instrumentos debidamente llenados y codificados se procederá a elaborar la base de datos en Microsoft Excel. Para el procesamiento de la información; se tendrá en cuenta la base de datos en Microsoft Excel 2017. Luego serán procesados y analizados con el paquete estadístico software STATA 15. Los resultados obtenidos serán representados a través de en tablas y gráficos estadísticos para su posterior análisis y discusión.

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Osorio J, Cárdenas L. Estrés laboral: estudio de revisión. *Perspect Psicológica* [Internet]. 2017 [cited 2020 Jan 26];13(1). Available from: <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.07>
2. Ray J. El estrés, la preocupación y la ira de los estadounidenses se intensificaron en 2018 [Internet]. Gallup. 2019 [cited 2020 Oct 22]. Available from: <https://news.gallup.com/poll/249098/americans-stress-worry-anger-intensified-2018.aspx>
3. Mejia C, Chacon J, Enamorado O, Garnica L. Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Rev la Asoc Española Espec en Med del Trab* [Internet]. 2019 Sep [cited 2020 Oct 22];28(3). Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004
4. Sanchez Vera KM, Loli Ponce RA, Sandoval Vegas MH. Prevalencia de estrés laboral en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias -Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGSS). *Rev Enferm Hered*. 2016 Jan 11;8(2):115.
5. Salas E, Cuecuecha J, Sánchez Y, Ostiguin R. Teorías de Enfermería: un fundamento disciplinar | Salas Martínez | *Enfermería Universitaria*. *Enfermería Univ* [Internet]. 2007 [cited 2018 May 28];4(3). Available from: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/30279>
6. Arrogante O. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería . *Metas de Enfermería* [Internet]. 2016 [cited 2021 Jun 24];19(10). Available from: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/>
7. Carrillo-García C, Ríos-Rísquez MI, Martínez-Hurtado R, Noguera-Villaescusa P. Nivel de estrés del personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital clínico universitario. *Enferm Intensiva*. 2016 Jul 1;27(3):89–95.
8. Eslami Akbar R, Elahi N, Mohammadi E, Fallahi Khoshknab M. What Strategies Do the Nurses Apply to Cope With Job Stress?: A Qualitative Study. *Glob J Health Sci* [Internet]. 2015 Sep 28 [cited 2020 Jan 24];8(6):55–64. Available from:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4954913/>

9. Lazarus R. Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud. Martinez Roca, editor. Barcelona; 2000.
10. Ghawadra SF, Abdullah KL, Choo WY, Phang CK. Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *J Clin Nurs* [Internet]. 2019 Nov 22 [cited 2020 Jan 21];28(21–22):3747–58. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jocn.14987>
11. Tesfaye TD. Coping strategies among nurses in South-west Ethiopia: descriptive, institution-based cross-sectional study. *BMC Res Notes* [Internet]. 2018 Dec 3 [cited 2020 Jan 26];11(1):421. Available from: <https://bmresnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-018-3557-5>
12. Gallego L, López D, Piñeres J, Rativa Y. El estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en personal de enfermería de Armenia, Quindío. *Rev Psicol* [Internet]. 2017 [cited 2020 Jan 25]; Available from: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-laboral-estrategias-afrontamiento-personal-enfermeria/>
13. Álvarez G. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería del Hospital del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS [Internet]. Universidad Regional Autonoma de los Andes; 2017 [cited 2020 Jan 25]. Available from: <http://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/7974/1/PIUAMSS018-2018.pdf>
14. Palma M. Estrés Laboral y Estrategias de Afrontamiento en Enfermeras del Centro Quirúrgico, Hospital Victor Lazarte Echeagaray, Trujillo [Internet]. Universidad Nacional de Trujillo; 2019 [cited 2020 Jan 25]. Available from: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/11193>
15. Arellano C. Afrontamiento al estrés laboral en personal de enfermería de centro quirúrgico en una institución hospitalaria de Lima [Internet]. Repositorio de Tesis - UNMSM. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018 [cited 2020 Oct 7]. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7602>

16. Ramírez R. Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés, en enfermeros de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional Dos de Mayo [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016 [cited 2020 Jan 26]. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5762/Ramirez_ar.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Fernandez G. Nivel de vulnerabilidad y mecanismos de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras que laboran en áreas críticas de la Clínica Anglo Americana [Internet]. Repositorio de Tesis - UNMSM. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016 [cited 2020 Oct 7]. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/5947>

18. Coras D. Estrategias de afrontamiento ante el estrés y su relación con la experiencia profesional de enfermeras de Sala de Operaciones, en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, 2011 | Lima; s.n; 2012. 57 p. tab, graf. | LILACS [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012 [cited 2020 Jan 25]. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-682716>

19. Fornés-Vives J. Estrés laboral en enfermería: un reto a combatir. Rev Española Enfermería Salud Ment [Internet]. 2020 Aug 16 [cited 2021 Jun 24];0(11). Available from: <http://doi.org/10.35761/reesme.2020.11.03>

20. Ortiz M, Sapunar J. Estrés psicológico y síndrome metabólico. Rev Med Chil [Internet]. 2018 [cited 2020 Jan 26];146(11). Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872018001101278

21. Sarsosa K, Charria V. Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. Univ y Salud [Internet]. 2017 [cited 2020 Jan 26];20(1):44–52. Available from: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.108>

22. Pérez J. Trata el Estrés con PNL. 2nd ed. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces; 2017.

23. Carrillo C, Martínez M, Gómez C, Meseguer M. Satisfacción laboral de los profesionales sanitarios de un Hospital Universitario: análisis general y categorías laborales. An Psicol [Internet]. 2015 Apr 25 [cited 2018 Jul 22];31(2):645. Available from: <http://revistas.um.es/analesps/article/view/169791>

24. Martínez M, Gómez J. Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud. Ene [Internet]. 2017 [cited 2021 Jun 24];11(3). Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1988-348X2017000300011
25. Martínez A, Piqueras J, Inglés C. Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. Rev electrónica Motiv y emoción [Internet]. 2015 [cited 2020 Jan 26];(26). Available from: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
26. Mikulic I, Crespi M. ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS (CRI-A) PARA ADULTOS. Anu Investig [Internet]. 2005 [cited 2020 Jan 26];15. Available from: <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v15/v15a30.pdf>

V. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA:

a. PRESUPUESTO

DESCRIPCION	CANTIDAD	COSTO
Útiles de escritorio	Hojas bond (2 millares)	S/ 60.00
	12 lapiceros	S/ 25.00
	10 folders	S/ 20.00
	5 resaltadores	S/ 15.00
	2 USB	S/ 70.00
Subtotal		S/ 190.00
Equipos y comunicación	Computadora con Internet	S/ 1000.00
	Impresora y tinta	S/ 500.00
	Copias	S/ 120.00
	Llamadas telefónicas	S/ 200.00
Subtotal		S/ 1820.00
Transporte	Pasajes	S/ 1000.00
Subtotal		S/ 1000.00
Otros	Procesamiento de Datos	S/ 800.00
	Contingencias	S/ 400.00
Subtotal		S/ 1200.00
TOTAL		S/ 4210.00

b. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	2020								
	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Revisión de las fuentes bibliográficas	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Definición del planteamiento del problema		X	X						
Elaboración del propósito y justificación			X						
Búsqueda y revisión de antecedentes y marco teórico				X	X				
Elaboración objetivos					X				
Determinación de material y métodos						X			
Operacionalización de Variables						X			
Elaboración de instrumento						X			
Elección de las técnicas de recolección y procesamiento de datos							X		
Diseño del Cronograma y diagrama de Gantt							X		
Consideraciones administrativas y éticas								X	
Entrega de proyecto								X	X

ANEXOS

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA DE INVESTIGACION	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
Estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeras de sala de operaciones de un hospital del MINSA	¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA?	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar las estrategias de afrontamiento ante el estrés por aproximación en enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Las estrategias de afrontamiento disminuyen el estrés de las enfermeras en sala de Operaciones de un hospital del MINSA</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Las estrategias de afrontamiento ante el estrés por aproximación disminuyen el estrés de las enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA.</p>	Variable única: Estrategias de afrontamiento ante el estrés	<p>Tipo de estudio: cuantitativo.</p> <p>Diseño: descriptivo. De corte transversal. No experimental.</p> <p>Población: 48 enfermeras</p> <p>Muestra: la población censal.</p> <p>Técnica de recolección de datos: Encuesta</p> <p>Instrumento: lista de cotejo El cual consta de 48 preguntas, 24 medirán la</p>

		<p>Identificar las estrategias de afrontamiento ante el estrés por evitación en enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA.</p>	<p>Las estrategias de afrontamiento ante el estrés por evitación disminuyen el estrés de las enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA.</p>	<p>dimensión de afrontamiento por aproximación y 24 medirán la dimensión de afrontamiento por evitación.</p> <p>Escala de medición: Escala Ordinal: Baja Media Alta</p>
--	--	---	--	--

ANEXO 2

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:

VARIABLE	DEFINION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
Estrategias de Afrontamiento ante el estrés	Respuestas cognitivas o conductuales para reducir o eliminar el estrés o las condiciones estresantes	Afrontamiento por Aproximación	Respuestas cognitivo-conductuales orientadas a dar solución al problema o estresor.	Análisis Lógico	Escala Ordinal n (%) ALTA MEDIA BAJA
				Revalorización Positiva	
				Búsqueda de Orientación y Apoyo	
				Resolución de Problemas	
		Afrontamiento por Evitación	Repuestas cognitivo conductuales que buscan tomar el control de la emoción evitando las situaciones que generan estrés.	Evitación Cognitiva	
				Aceptación /Resignación	
				Búsqueda de Gratificaciones Alternativas	
				Descarga Emocional	

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución : UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA
Investigadores : Lic. Enf.
Título: : Estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA de Lima.

Propósito del Estudio:

El propósito de esta investigación es desarrollar intervenciones de manera directa en las enfermeras, a fin de que puedan desarrollar estrategias de afrontamiento ante el estrés de manera positiva y saludable. A través de un trabajo conjunto con la jefatura de enfermería y direcciones institucionales; con la finalidad de que las enfermeras adquieran buenas estrategias de afrontamiento ante el estrés.

Riesgos:

No existen riesgos en la participación en esta etapa del estudio.

Beneficios:

Se entregará un infograma a cada participante con el tema de “Afronta el estrés con estos 7 pasos”..

Costos e incentivos

Participar en este estudio no tiene ningún costo. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico.

Confidencialidad:

Las encuestas serán anónimas y codificadas. Los resultados no mostrarán identificación de los participantes. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Derechos del participante:

Si en algún momento usted decide no participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento.

CONSENTIMIENTO

Habiendo recibido la información del propósito de este Proyecto de investigación acepto participar voluntariamente en este estudio.

<hr/>	
Participante	Fecha
Nombre:	
DNI:	
<hr/>	
Investigador	Fecha
Nombre:	
DNI:	

ANEXO 4

LISTA DE COTEJO EN BASE AL INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO DE MIKULIC (1998)

- I. INTRODUCCION: el presente instrumento tiene como objetivo Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeras de sala de operaciones. La respuesta es anónima y se garantiza la confidencialidad de sus respuestas, muchas gracias por su colaboración.
- II. DATOS GENERALES:
- Estado Civil: Soltera () Conviviente () Casada () Viuda ()
Separada/divorciada ()
- Tiempo de Servicio en Sala de Operaciones:
- Menor de 5 años () De 6 a 15 años () De 16 a 25 años () Más de 25 años ()
- Grados Académicos: Bachiller () Maestría () Doctorado ()
- III. INSTRUCCIONES:
- Marque con un aspa (X) como Ud. afronta el estrés ante una situación estresante en el Servicio de Sala de Operaciones.

	ITEMS	SI	NO
	AFRONTAMIENTO POR APROXIMACION		
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?		
5	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?		
6	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?		
7	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?		
8	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?		
9	¿Se imagina, una y otra vez, qué decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?		
10	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?		
11	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc.)?		
12	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?		
13	¿Trata de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?		
14	¿Piensa cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?		
15	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirúrgico?		
16	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?		
17	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?		
18	¿Trata de decirse a sí mismo que las cosas mejorarán?		

19	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?		
20	¿Trata de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo, dentro del servicio?		
21	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?		
22	¿Piensa cómo podrían estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?		
23	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?		
24	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?		
	AFRONTAMIENTO POR EVITACION		
1	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?		
2	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?		
3	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?		
4	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?		
5	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?		
6	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?		
7	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?		
8	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de cómo afrontar su estrés?		
9	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?		
10	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?		
11	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?		
12	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?		
13	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?		
14	¿Acepta las situaciones estresantes que experimenta en sala de operaciones, porque piensa que nada se podía hacer?		
15	¿Lee, mira televisión, o realiza alguna otra actividad como forma de distracción?		
16	¿Grita como forma de desahogarse?		
17	¿Desea que esas situaciones dentro de sala de operaciones hubieran desaparecido o pasado?		
18	¿Espera que suceda lo peor, en una situación estresante dentro del servicio?		
19	¿Les dedica más tiempo a actividades recreativas?		
20	¿Llora y descarga sus sentimientos?		
21	¿Trata de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones que le suceden en sala de operaciones?		
22	¿Pierde la esperanza de que alguna vez las cosas volverán a ser como eran antes?		
23	¿Vuelve al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones que experimenta en sala de operaciones?		
24	¿Intenta hacer algo, a pesar de que cree que no funcionara?		

ANEXO 5

JUICIO DE EXPERTOS

EXPERTO 1



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**




EVALUACIÓN DE EXPERTOS* Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de un instrumento para investigación en humanos. En razón a ello se le alcanza el instrumento motivo de evaluación y el presente formato que servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación. • Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, criterio requerido para toda investigación. A continuación sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

LISTA DE COTEJO

- VII. **INTRODUCCION:** el presente instrumento tiene como objetivo Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeras de sala de operaciones. La respuesta es anónima y se garantiza la confidencialidad de sus respuestas, muchas gracias por su colaboración.
- VIII. **DATOS GENERALES:**
 Estado Civil: Soltera () Conviviente () Casada () Viuda ()
 Separada/divorciada ()
 Tiempo de Servicio en Sala de Operaciones:
 Menor de 5 años () De 6 a 15 años () De 16 a 25 años () Más de 25 años ()
 Grados Académicos: Bachiller () Maestría () Doctorado ()
- IX. **INSTRUCCIONES:**
 Marque con un aspa (X) como Ud. afronta el estrés ante una situación estresante en el Servicio de Sala de Operaciones.

	ITEMS	Validez del contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?	X		X		X		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?	X		X		X		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?	X		X		X		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?	X		X		X		
5	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?	X		X		X		
6	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?	X		X		X		
7	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?	X		X		X		
8	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?	X		X		X		
9	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?	X		X		X		
10	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?	X		X		X		
11	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		

12	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?	X		X		X		
13	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		
14	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?	X		X		X		
15	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?	X		X		X		
16	X	X	X					
17	¿Se imagina, una y otra vez, que decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?	X		X		X		
18	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?	X		X		X		
19	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc)?	X		X		X		
20	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?	X		X		X		
21	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?	X		X		X		
22	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?	X		X		X		
23	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?	X		X		X		
24	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?	X		X		X		
25	¿Trata de prever o de anticiparse a como resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?	X		X		X		
26	¿Piensa cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?	X		X		X		
27	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirúrgico?	X		X		X		
28	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?	X		X		X		
29	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?	X		X		X		
30	¿Acepta las situaciones estresantes que experimenta en sala de operaciones, porque piensa que nada se podía hacer?	X		X		X		
31	¿Lee, mira televisión, o realiza alguna otra actividad como forma de distracción?	X		X		X		
32	¿Grita como forma de desahogarse?							Sería bueno especificar el lugar donde lo hace.
33	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?	X		X		X		
34	¿Trata de decirse a si mismo que las cosas mejoraran?	X		X		X		
35	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?	X		X		X		
36	¿Trata de aprender como hacer más cosas por si mismo, dentro del servicio?	X		X		X		
37	¿Desea que esas situaciones dentro de sala de operaciones hubieran desaparecido o pasado?	X		X		X		
38	¿Espera que suceda lo peor, en una situación estresante dentro del servicio?	X		X		X		
39	¿Le dedica más tiempo a actividades recreativas?							En el tiempo libre.
40	¿Llora y descarga sus sentimientos?	X		X		X		
41	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?	X		X		X		
42	¿Piensa como podrían estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?	X		X		X		
43	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?	X		X		X		
44	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?	X		X		X		
45	¿Trata de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones que le suceden en sala de operaciones?	X		X		X		
46	¿Pierde la esperanza de que alguna vez las cosas volverían a ser como eran antes?	X		X		X		
47	¿Vuelve al trabajo o a otras actividades que lo ayudarían a enfrentar estas situaciones que experimenta en sala de operaciones?							Evade el trabajo o asume su trabajo realizando actividades que le son más cómodas dentro del servicio.
48	¿Intenta hacer algo, a pesar de que cree que no funcionara?	X		X		X		


 Carmen Echeandia Machado
 Maestra en Ciencias de Enfermería
 DNI:  CEP: 

EXPERTO 2



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**

EVALUACIÓN DE EXPERTOS* Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de un instrumento para investigación en humanos. En razón a ello se le alcanza el instrumento motivo de evaluación y el presente formato que servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación. • Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, criterio requerido para toda investigación. A continuación sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

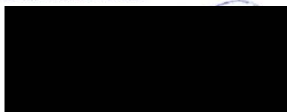
LISTA DE COTEJO

- VII. INTRODUCCION: el presente instrumento tiene como objetivo Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeras de sala de operaciones. La respuesta es anónima y se garantiza la confidencialidad de sus respuestas, muchas gracias por su colaboración.
- VIII. DATOS GENERALES:
 Estado Civil: Soltera () Conviviente () Casada () Viuda ()
 Separada/divorciada ()
 Tiempo de Servicio en Sala de Operaciones:
 Menor de 5 años () De 6 a 15 años () De 16 a 25 años () Más de 25 años ()
 Grados Académicos: Bachiller () Maestría () Doctorado ()
- IX. INSTRUCCIONES:
 Marque con un aspa (X) como Ud. afronta el estrés ante una situación estresante en el Servicio de Sala de Operaciones.

		Validez del contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
		El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas		
ITEMS		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?	X		X		X		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?	X		X		X		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?	X		X		X		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?	X		X		X		
5	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?	X		X		X		
6	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?	X		X		X		
7	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?	X		X		X		
8	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?	X		X		X		
9	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?	X		X		X		
10	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?	X		X		X		
11	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		

12	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?	X		X		X		
13	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		
14	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?	X		X		X		
15	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?	X		X		X		
16	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de como afrontar su estrés?	X		X		X		
17	¿Se imagina, una y otra vez, que decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?	X		X		X		
18	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?	X		X		X		
19	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc)?	X		X		X		
20	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?	X		X		X		
21	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?	X		X		X		
22	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?	X		X		X		
23	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?	X		X		X		
24	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?	X		X		X		
25	¿Trata de prever o de anticiparse a como resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?	X		X		X		
26	¿Piensa cuanto mejor estaba Ud. comparandose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?	X		X		X		
27	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirúrgico?	X		X		X		
28	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?	X		X		X		
29	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?	X		X		X		
30	¿Acepta las situaciones estresantes que experimenta en sala de operaciones, porque piensa que nada se podía hacer?	X		X		X		
31	¿Lee, mira televisión, o realiza alguna otra actividad como forma de distracción?	X		X		X		
32	¿Grita como forma de desahogarse?	X		X		X		
33	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?	X		X		X		
34	¿Trata de decirse a si mismo que las cosas mejorarán?	X		X		X		
35	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?	X		X		X		
36	¿Trata de aprender como hacer más cosas por si mismo, dentro del servicio?	X		X		X		
37	¿Desea que esas situaciones dentro de sala de operaciones hubieran desaparecido o pasado?	X		X		X		
38	¿Espera que suceda lo peor, en una situación estresante dentro del servicio?	X		X		X		
39	¿Le dedica más tiempo a actividades recreativas?	X		X		X		
40	¿Llora y descarga sus sentimientos?	X		X		X		
41	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?	X		X		X		
42	¿Piensa cómo podrían estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?	X		X		X		
43	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?	X		X		X		
44	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?	X		X		X		
45	¿Trata de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones que le suceden en sala de operaciones?	X		X		X		
46	¿Pierde la esperanza de que alguna vez las cosas volverán a ser como eran antes?	X		X		X		
47	¿Vuelve al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones que experimenta en sala de operaciones?	X		X		X		
48	¿Intenta hacer algo, a pesar de que cree que no funcionara?	X		X		X		

Nota: Sugiero que si no se ha retirado o aumentados ítems, o cambiado la naturaleza o sentido de la pregunta, conservar las alternativas de respuesta del instrumento original, pues es instrumento validado por un autor destacado. De ese modo identificar adecuadamente las estrategias de afrontamiento que propone el autor original conservando los baremos que en su estudio se generaron de manera estadística, al igual que de otros instrumentos.



Daysi Milsa Coras Bendezú

Magister en docencia e investigación en salud

DNI: [REDACTED] CEP: [REDACTED]

EXPERTO 3



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**

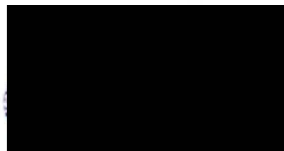
EVALUACIÓN DE EXPERTOS* Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de un instrumento para investigación en humanos. En razón a ello se le alcanza el instrumento motivo de evaluación y el presente formato que servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación. • Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, criterio requerido para toda investigación. A continuación sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

LISTA DE COTEJO

- VII. **INTRODUCCION:** el presente instrumento tiene como objetivo Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en enfermeras de sala de operaciones. La respuesta es anónima y se garantiza la confidencialidad de sus respuestas, muchas gracias por su colaboración.
- VIII. **DATOS GENERALES:**
 Estado Civil: Soltera () Conviviente () Casada () Viuda ()
 Separada/divorciada ()
 Tiempo de Servicio en Sala de Operaciones:
 Menor de 5 años () De 6 a 15 años () De 16 a 25 años () Más de 25 años ()
 Grados Académicos: Bachiller () Maestría () Doctorado ()
- IX. **INSTRUCCIONES:**
 Marque con un aspa (X) como Ud. afronta el estrés ante una situación estresante en el Servicio de Sala de Operaciones.

	ITEMS	Validez del contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
				El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?	X		X		X		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?	X		X		X		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?	X		X		X		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?	X		X		X		
5	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?	X		X		X		
6	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?	X		X		X		
7	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?	X		X		X		
8	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?	X		X		X		
9	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?	X		X		X		
10	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?	X		X		X		
11	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		

11	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X	
12	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?	X		X		X	
13	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X	
14	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?	X		X		X	
15	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?	X		X		X	
16	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de como afrontar su estrés?	X		X		X	
17	¿Se imagina, una y otra vez, que decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?	X		X		X	
18	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?	X		X		X	
19	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc)?	X		X		X	
20	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?	X		X		X	
21	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?	X		X		X	
22	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?	X		X		X	
23	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?	X		X		X	
24	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?	X		X		X	
25	¿Trata de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?	X		X		X	
26	¿Piensa cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?	X		X		X	
27	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirúrgico?	X		X		X	
28	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?	X		X		X	
29	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?	X		X		X	
30	¿Acepta las situaciones estresantes que experimenta en sala de operaciones, porque piensa que nada se podía hacer?	X		X		X	
31	¿Lee, mira televisión, o realiza alguna otra actividad como forma de distracción?	X		X		X	
32	¿Grita como forma de desahogarse?	X		X		X	
33	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?	X		X		X	
34	¿Trata de decirse a si mismo que las cosas mejorarán?	X		X		X	
35	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?	X		X		X	
36	¿Trata de aprender como hacer más cosas por si mismo, dentro del servicio?	X		X		X	
37	¿Desea que esas situaciones dentro de sala de operaciones hubieran desaparecido o pasado?	X		X		X	
38	¿Espera que suceda lo peor, en una situación estresante dentro del servicio?	X		X		X	
39	¿Le dedica más tiempo a actividades recreativas?	X		X		X	
40	¿Llora y descarga sus sentimientos?	X		X		X	
41	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?	X		X		X	
42	¿Piensa cómo podrían estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?	X		X		X	
43	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?	X		X		X	
44	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?	X		X		X	
45	¿Trata de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones que le suceden en sala de operaciones?	X		X		X	
46	¿Pierde la esperanza de que alguna vez las cosas volverán a ser como eran antes?	X		X		X	
47	¿Vuelve al trabajo o a otras actividades que lo ayudarían a enfrentar estas situaciones que experimenta en sala de operaciones?	X		X		X	
48	¿Intenta hacer algo, a pesar de que cree que no funcionara?	X		X		X	



Lic. Victoria Cabrera Peralta
Especialista en centro Quirúrgico Especializado
DNI: [REDACTED] CEP: [REDACTED] REE: [REDACTED]

ANEXO 6

PRUEBA PILOTO

	ITE																								
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	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	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	
2	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	
3	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	
4	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	
5	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
6	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	
9	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
11	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0
12	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0
13	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
14	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
p	1	0.857	1	0.714	0.786	0.5	1	0.286	0.714	0.5	1	0.929	1	0.5	0.714	1	0.643	1	0.429	0.786	0.643	0.214	0.929	0	
q = (1-p)	0	0.143	0	0.286	0.214	0.5	0	0.714	0.286	0.5	0	0.071	0	0.5	0.286	0	0.357	0	0.571	0.214	0.357	0.786	0.071	1	
Pq	0	0.122	0	0.204	0.168	0.25	0	0.204	0.204	0.25	0	0.066	0	0.25	0.204	0	0.23	0	0.245	0.168	0.23	0.168	0.066	0	

MS																									
ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	ITEM 30	ITEM 31	ITEM 32	ITEM 33	ITEM 34	ITEM 35	ITEM 36	ITEM 37	ITEM 38	ITEM 39	ITEM 40	ITEM 41	ITEM 42	ITEM 43	ITEM 44	ITEM 45	ITEM 46	ITEM 47	ITEM 48		
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	32	
1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	29	
1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	32	
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	33	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	36	
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	33
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	42	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	39
1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	29
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	30
1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	31
1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	24
1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	37
0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	37	
0.857	0.5	0.857	0.857	0.571	0.5	0.929	0.214	0.929	1	0.5	0.857	0.643	0.143	0.714	0.629	0.929	1	0.786	1	0.071	0.143	0.929	0.643	26.58	
0.143	0.5	0.143	0.143	0.429	0.5	0.071	0.786	0.071	0	0.5	0.143	0.357	0.857	0.286	0.571	0.071	0	0.214	0	0.929	0.857	0.071	0.357		
0.122	0.25	0.122	0.122	0.245	0.25	0.066	0.168	0.066	0	0.25	0.122	0.23	0.122	0.204	0.245	0.066	0	0.168	0	0.066	0.122	0.066	0.23	6.336735	

ANEXO 7
INFOGRAMA

AFRONTA EL ESTRÉS EN EL TRABAJO CON ESTOS 7 PASOS

