

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Enfermería**



**TESIS**

“Estrategias de afrontamiento al estrés en el profesional de enfermería del  
Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022”

Presentada por:

**Bach. KAREN SHARELA CCOYCCA ATAO**

Para optar el título profesional de:

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**Andahuaylas - Apurímac - Perú**

**2022**

## **Tesis**

“Estrategias de afrontamiento al estrés en el profesional de enfermería del hospital sub regional de Andahuaylas 2022”

## **Línea de Investigación**

Salud Pública

## **Asesora**

Dra. Rocío Cahuana Lipa



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA DEL HOSPITAL SUB REGIONAL DE ANDAHUAYLAS 2022**

Presentado por la Bach. **KAREN SHARELA CCOYCCA ATAO** para optar el título profesional de: **LICENCIADA EN ENFERMERIA.**

Sustentado y aprobado el 11 de noviembre del 2022 ante el jurado.

**Presidente** : Mag. Juana Regina Serrano Utani

**Primer Miembro** : Mag. Ruty Damian Paniagua

**Segundo Miembro** : Mag. María Elena Pérez Ccasa

**Asesora** : Dra. Rocío Cahuana Lipa

## **DEDICATORIA**

A Dios por ser nuestro creador y permitirme tener salud y continuar de manera satisfactoria mi carrera profesional

A mis padres por darme la vida y el apoyo incondicional que me han dado en el transcurso de mi formación profesional ya que son mi ejemplo a seguir de fortaleza y entusiasmo, por haber confiado en mí a pesar de muchas dificultades.

A mi pareja por su apoyo, paciencia y amor absoluto que me dio para culminar mi carrera profesional, por enseñarme a no rendirme y que con perseverancia se puede lograr todo.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Tecnológica de los Andes por haberme recibido como estudiante y la formación profesional que me brindo en todos estos años de carrera.

A la Dra. Rocío Cahuana Lipa por tener la confianza y paciencia en mí, por todos sus años de enseñanza que me brindo, así mismo por el apoyo incondicional que me dio para la realización de mi tesis.

A mis asesores ya que gracias a ellos se pudo desarrollar este trabajo, por su paciencia y dedicación como profesionales.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Portada.....	i
Pos portada .....	ii
Página de jurado .....	iii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento .....	v
Indice de contenidos .....	vi
Indice de tablas .....	x
Indice de figuras .....	xi
Acrónimos .....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract.....	xiv
Introducción.....	xv
CAPÍTULO I .....	17
PLAN DE INVESTIGACION .....	17
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	17
1.2 Identificación y Formulación del problema .....	20
1.2.1 Problema General.....	20
1.2.2 Problemas Específicos .....	20

1.3	Justificación de la Investigación .....	21
1.4	Objetivos de la Investigación.....	22
1.4.1	Objetivo General.....	22
1.4.2	Objetivos Específicos .....	22
1.5	Delimitaciones de la investigación .....	22
1.5.1	Espacial .....	22
1.5.2	Temporal .....	23
1.5.3	Social.....	23
1.5.4	Conceptual .....	23
1.6	Viabilidad de la investigación .....	23
1.7	Limitaciones de la Investigación.....	24
CAPÍTULO II .....		25
MARCO TEÓRICO.....		25
2.1	Antecedentes de investigación.....	25
2.1.1	A nivel internacional.....	25
2.1.2	A nivel nacional.....	29
2.1.3	A nivel regional y local .....	32
2.2	Bases teóricas.....	32

2.2.1	Estrategias de afrontamiento al estrés.....	32
2.2.2	Dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés.....	39
2.2.2.1	Afrontamiento por aproximación.....	39
2.2.2.2	Afrontamiento por evitación.....	40
2.3	Marco conceptual.....	42
CAPÍTULO III .....		45
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....		45
3.1	Hipótesis .....	45
3.2	Método .....	45
3.3	Tipo de investigación.....	46
3.4	Nivel o alcance de investigación .....	46
3.5	Diseño de investigación .....	46
3.6	Matriz de Operacionalización de variables.....	47
3.7	Población, muestra y muestreo.....	49
3.8	Técnicas e instrumentos .....	50
3.9	Consideraciones éticas .....	51
3.10	Procesamiento estadístico .....	51
CAPÍTULO IV.....		52

RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	52
4.1 Resultados .....	52
4.2 Discusión de Resultados.....	60
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES .....	64
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS .....	65
Recursos .....	65
Cronograma de actividades.....	66
Presupuesto y Financiamiento .....	67
Presupuesto .....	67
Financiamiento.....	68
BIBLIOGRAFÍA .....	69
ANEXOS .....	76
Matriz de consistencia.....	77
Instrumento de recolección de información.....	79
Consentimiento y asentimiento informado .....	83
Base de datos .....	84

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de datos generales del profesional de enfermería .....	52
Tabla 2. Frecuencia de la variable estrategias de afrontamiento al estrés.....	54
Tabla 3. Frecuencia de la dimensión afrontamiento por aproximación .....	55
Tabla 4. Indicadores de las estrategias de afrontamiento por aproximación.....	56
Tabla 5. Frecuencia de la dimensión afrontamiento por evitación.....	57
Tabla 6. Indicadores de las estrategias de afrontamiento por evitación .....	58

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencia de la variable estrategias de afrontamiento al estrés .....	54
Figura 2. Frecuencia de la dimensión afrontamiento por aproximación .....	55
Figura 3. Indicadores de las estrategias de afrontamiento por aproximación .....	56
Figura 4. Frecuencia de la dimensión afrontamiento por evitación .....	57
Figura 5. Indicadores de las estrategias de afrontamiento por evitación.....	59

## **ACRÓNIMOS**

OIT: Organización Internacional del Trabajo

OMS: Organización Mundial de la Salud

MINSA: Ministerio de Salud

REA: Real Academia de la Lengua Española

CAS: Contrato Administrativo de Servicios

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue evaluar cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que prevalecen en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022. La metodología aplicada fue de método deductivo, de tipo básico, alcance descriptivo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 132 profesionales de enfermería que laboran en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas, en el que se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia. La técnica de investigación utilizada fue la encuesta, del cual los resultados se presentaron mediante la estadística descriptiva. De los resultados se pudo evidenciar que 74.2% de enfermeras tienen estrategias de afrontamiento al estrés en un nivel medio, el 16.7% en un nivel bajo y solo un 9.1% en un nivel alto. En la dimensión afrontamiento por aproximación en el profesional de enfermería, el 75.8% de participantes evidenciaron realizarlo en un nivel medio. En la dimensión afrontamiento por evitación en el profesional de enfermería, el 56.8% opinan que lo realizan en un nivel medio. Se concluye que el profesional de enfermería tiene estrategias de afrontamiento al estrés en un nivel medio, al evaluar la dimensión por aproximación, la mayoría lo realizan en un nivel medio, misma valoración en la dimensión por evitación.

**Palabras clave:** Estrés laboral, afrontamiento, aproximación, evitación, COVID-19

## ABSTRACT

The objective of the study was to evaluate the stress coping strategies prevalent in the nursing professional of the Sub Regional Hospital of Andahuaylas 2022. The methodology applied was deductive method, basic type, descriptive scope and non-experimental design. The population consisted of 132 nursing professionals working in the Sub Regional Hospital of Andahuaylas, in which non-probabilistic convenience sampling was applied. The research technique used was the survey, the results of which were presented by means of descriptive statistics. The results showed that 74.2% of nurses have a medium level of stress coping strategies, 16.7% have a low level and only 9.1% have a high level. In the dimension of coping by approximation in the nursing professional, 75.8% of participants showed that they performed at a medium level. In the dimension of avoidance coping in the nursing professional, 56.8% think that they perform it at a medium level. Is concluded that the nursing professional has medium level stress coping strategies, when evaluating the dimension by approximation, most of them perform it at a medium level, same evaluation in the dimension by avoidance.

**Key words:** work stress, coping, approach, avoidance.

## INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la OIT el estrés laboral es una respuesta en la que los trabajadores pueden tener ante presiones o exigencias laborales, esto requiere conocimientos y habilidades que no tienen y, al mismo tiempo, la capacidad de enfrentarse a la situación laboral, esto se exagera cuando los trabajadores sienten que no están recibiendo suficiente apoyo de sus colegas y jefes también cuando no pueden manejar adecuadamente las presiones y demandas este es un lugar de trabajo (1).

La pandemia por el COVID-19 tuvo un efecto significativo en el estrés en la que dañó la salud mental, por lo que es importante entender que hay factores que pueden ser estresantes e importantes para un individuo por ello podemos entender al estrés como un efecto y no como causa (2). Cuando se enfrentan a situaciones estresantes, las personas desarrollan varias estrategias de afrontamiento relacionadas con factores personales, necesidades situacionales y recursos disponibles para restablecer el equilibrio en la respuesta del cuerpo a los factores estresantes (3). En ese sentido, las estrategias de afrontamiento son medios mentales que las personas utilizan para poder solucionar situaciones estresantes, sin embargo, cuando se utiliza no siempre se garantiza la solución de graves problemas, en la cual sirve para generar evitar y crear intereses personales y asignarles beneficios independientes (4).

Se han identificado varios factores de estrés adicionales en el trabajo de enfermería en el ámbito hospitalario. Entre ellas se encuentran, por ejemplo, el escaso número de especialistas, los altos niveles de actividad, las complejas funciones en los equipos, las complejas relaciones interpersonales, limitaciones

organizacionales en el sistema hospitalario; tener varios trabajos; terminar un día largo y agotador en el trabajo (5).

Esta investigación tiene justificación social por que mediante el estudio se podrá evidenciar como las enfermeras del Hospital sub regional de Andahuaylas afrontan el estrés, por ende, mediante el control adecuado se podrán visualizar consecuencias menos negativas para su salud. En cuanto a su implicancia práctica de la investigación, es necesario ya que, a mayor conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en el profesional de enfermería, se podrá proponer alternativas de solución, que permitirá un buen manejo al estrés durante sus días de trabajo.

Capítulo I: Se describe la problemática de la investigación, asimismo el planteamiento de los problemas y objetivos

Capítulo II: Se describe el marco teórico que contempla (las bases teóricas, los antecedentes nacionales e internacionales y la definición de términos).

Capítulo III: Se describe la metodología del estudio, la población - muestra y los instrumentos aplicados.

Capítulo IV: Se presenta los resultados descriptivos e inferenciales, así como las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO I**

### **PLAN DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Descripción de la realidad problemática**

La OMS define al estrés laboral como un esquema de reacciones conductuales, cognitivas y psicológicas que ocurren cuando el personal está expuesto a demandas laborales, que entran en conflicto con las capacidades, habilidades y conocimiento (6). Las organizaciones de trabajo y el estrés piensan que el estrés laboral afecta de manera negativa a la salud mental y física de los empleadores, y su afecta en la eficacia de las personas en las organizaciones en las que laboran (7). El estrés laboral es la respuesta que un individuo puede tener y no ser inconsistente con sus habilidad y conocimientos en la que tiende a ejercer demandas y presiones para poner a prueba de su capacidad para hacer frente a las situaciones estresantes (7).

En los trabajadores de enfermería se han identificado como individuos vulnerables en una gran cantidad por el estrés ocupacional, esto se debe a los efectos emocionales y psicológicos que viven a diario en el lugar donde laboran, mayormente se ve este problema en el personal de enfermería con sus aspectos a otros trabajadores (8). El modelo de Adaptación al estrés de Callista Roy establece una respuesta adaptativa que promueve la integridad individual, su patrón nos permite que los enfermeros perciban que pueden enfrentarse a mecanismos que generan estrés laboral, de esta forma, el patrón es considerada como herramienta de manejo adecuado del estrés (9).

Roy se centró en la capacidad para adaptarse a los cambios físicos y psicológicos en el trabajo, esto se debe ya que las enfermeras pueden centrarse a evaluar el comportamiento humano que genera el estrés a través de cuatro modos adaptativo: modo de la interdependencia que consiste en conocer las dificultades y brindar apoyo a los socios que lo necesitan; modo de desempeño de rol, éstos están relacionados con la adaptación social, esto quiere decir cómo actuar y desarrollar las ciudades laborales, modo del autoconcepto del grupo con énfasis en los aspectos mentales y psicológicos finalmente modo fisiológico consiste en combatir el estrés con técnicas que ayudan a controlar las reacciones (9).

Según un estudio de Teixeira realizado en España, con relación al estrés laboral y las estrategias de afrontamiento de auxiliares y enfermeras de clínicas universitarias y de variables sociodemográficas, se utilizó una muestra aleatoria de 310 auxiliares y enfermeras, del cual el

17,1% de las muestras estuvo expuesta a estrés laboral grave, los resultados muestran que las tácticas centradas en este problema están vinculadas al estrés, y lo fundamental es que esta forma de gestionar el estrés en el hospital, permite que los profesionales rindan al máximo en su labores diarias (11).

En el año 2020, en Perú se desarrolló un estudio con la participación de 2.072 enfermeras, obstetras, técnicos y médicos nacionales la mayoría de hospitales públicos. En las respuestas se mostró que el 58,4% de los participantes manifiestan sentir ansiedad emocional esto se debe a las tareas requeridas por la pandemia, paralelamente el 52% explicó síntomas de depresión y el 9,6% tuvieron deseos de morir o irse a dormir y no despertar, y lo más grave fue que el 2,1% consideró al suicidio dos semanas anteriores a responder la encuesta (10). Otro estudio por Arellano evaluó las habilidades para afrontar el estrés laboral que utilizan los trabajadores enfermería del centro quirúrgico de los hospitales de Lima, en el que se encontró la mayoría de las enfermeras tenían un nivel promedio de habilidades de resolución de problemas del 51% e individualidad 45%, se concluye que las enfermeras en los centros quirúrgicos utilizan moderada realmente las habilidades de afrontamiento en la carga de trabajo así afrontando el estrés laboral (12).

A nivel local, según estudios realizados por Incacari y Espérme realizado en Andahuaylas, en su estudio titulado factores que inciden en el estrés laboral de las enfermeras de emergencia, a lo que el resultado de esta encuesta fue que el 40% tiene una sobrecarga laboral, estos

encuestados tienen problemas para interactuar con sus usuarios con un 43,30% mientras que el 43,30% de la población encuestada es responsable con los usuarios e instituciones (13). Esta problemática también se puede observar en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas, donde se comprueba que los profesionales de enfermeros se topan ante circunstancias que fomentan el estrés, debido al cuidado de los pacientes, tareas altamente específicas, carencia de personal, incremento demanda de pacientes, trabajo bajo presión, imprecisión de las actividades laborales, entre otros.

## **1.2 Identificación y Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema General**

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que prevalecen en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022?

### **1.2.2 Problemas Específicos**

- a) ¿Cuál es el nivel de prevalencia de la estrategia de afrontamiento por aproximación en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022?
- b) ¿Cuál es el nivel de prevalencia de la estrategia de afrontamiento por evitación en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022?

### 1.3 Justificación de la Investigación

La justificación en la presente investigación; se realiza a partir de los siguientes criterios:

**a) Social.** Esta investigación tiene justificación social por que mediante el estudio se podrá evidenciar como las enfermeras del Hospital sub regional de Andahuaylas afrontan el estrés, por ende, mediante el control adecuado se podrán visualizar consecuencias menos negativas para su salud.

**b) Teórico.** El valor teórico del estudio se basa en la recopilación de información de fuentes primarias, como artículos científicos centrados en la variable de investigación "estrategias de afrontamiento", mientras que los fundamentos teóricos se basan en el modelo de los autores Rudolf H. Moos y la Dra. I. M. Mikulic donde apoya las dimensiones y variables de investigación utilizadas en este estudio.

**c) Práctica.** Esto es necesario en cuanto a la relevancia práctica del estudio, porque cuanto más conocimiento tengan los profesionales de enfermería sobre las estrategias de afrontamiento del estrés, más estrategias alternativas podrán proponerse para garantizar una buena gestión del estrés durante la jornada laboral. Por supuesto, según los resultados obtenidos en este estudio, las estrategias pueden mejorarse, dado que los profesionales de enfermería tienen que adaptarse a nuevas realidades, como el aislamiento social provocado por el coronavirus, que ha sido noticia en todo el mundo.

**d) Metodológica.** De acuerdo con la utilidad metodológica, este estudio mostrará cómo las enfermeras del Hospital Sub Regional de

Andahuaylas afrontan el estrés y apoyará el fortalecimiento de las habilidades que pueden conducir a cambios en el trabajo de enfermería, como talleres de motivación, relaciones humanas, liderazgo y empoderamiento.

## **1.4 Objetivos de la Investigación**

### **1.4.1 Objetivo General**

Evaluar cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que prevalecen en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- a) Identificar el nivel de prevalencia de las estrategias de afrontamiento por aproximación en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022.
- b) Identificar el nivel de prevalencia de las estrategias de afrontamiento por evitación en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022.

## **1.5 Delimitaciones de la investigación**

### **1.5.1 Espacial**

El trabajo de investigación se realizó en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas.

### **1.5.2 Temporal**

El trabajo de investigación se ejecutó, dentro de los meses enero a julio del año 2022, este tiempo contempla toda la ejecución de la investigación.

### **1.5.3 Social**

La unidad de estudio está conformada por los enfermeros y enfermeras que trabajan en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas específicamente en la modalidad de nombrados y CAS.

### **1.5.4 Conceptual**

El área de investigación es enfermería, el cual considera el concepto fundamental: las estrategias de afrontamiento al estrés en enfermeros. Dentro de los cuales se han desarrollado sus definiciones, conceptos, importancias, teorías, características y elementos.

## **1.6 Viabilidad de la investigación**

El estudio será viable ya que el Hospital Sub Regional de Andahuaylas fue sede de las prácticas clínicas durante el proceso de formación, por lo que se tiene un amplio conocimiento de las áreas y el mecanismo de trabajo de los profesionales de enfermería que laboran en los diferentes servicios, por lo que será posible la recolección de datos. Además, se contará con los siguientes recursos:

- a) Humanos: Autora de la investigación: Karen Sharela Ccoycca Atao y Asesor Interno: Dra. Rocio Cahuana Lipa.
- b) Materiales: Papel, Folders, Lapiceros, Engrampador, Grapas.
- c) Tecnológicos: Excel, Microsoft Word y SPS.
- d) Financieros: Financiado por la investigadora y se contara con el permiso respectivo por parte de la dirección y la jefatura de enfermería.

### **1.7 Limitaciones de la Investigación**

Entre las limitaciones de la investigación es preciso mencionar que, si bien, la metodología permite alcanzar los objetivos principales existen limitaciones o problemas que se encontraron durante el desarrollo de mi investigación, el cual detallo a continuación:

Los profesionales de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas no cuentan con tiempo para que se le aplique el cuestionario debido a la carga laboral que actualmente tienen, Sin embargo, se les abordara en su tiempo de descanso y días libres para aplicar el respectivo cuestionario.

Los profesionales de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas, por continuar en estado de emergencia sanitaria, se sienten aun desprotegidos y temerosos al contagio, Sin embargo, se les abordara con todos los protocolos de bioseguridad, como dispone el MINSA.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de investigación**

##### **2.1.1 A nivel internacional**

Canales et al. en el año 2021, en Chile realizó un estudio titulado “Afrontamiento del estrés en Enfermeras que Trabajan en el Servicio Público de Salud, en contexto COVID-19” de la Universidad Gabriela Mistral. Cuyo objetivo fue conocer la estrategia de afrontamiento frente al estrés utilizadas por las enfermeras que laboran en el área UCI del covid-19. El método de la investigación fue descriptiva-no experimental-transversal, ya que los datos sólo se recogieron en un solo instante, y se utilizó un enfoque mixto, con 15 enfermeras como participantes, de las cuales sólo seis utilizaron entrevistas semiestructuradas y las 15 utilizaron instrumentos. Los

resultados mostraron que la táctica de afrontamiento con más calificación ha sido la resolución de inconvenientes con 54,7%, y al divisar la escala de estrés, la táctica de afrontamiento con más puntuación fueron los componentes negativos, respondiendo el 46,7% de las enfermeras. La estrategia de puntuación fue consistente con las estrategias más utilizadas por el personal de enfermería en relación con la resolución de problemas, la predicción, la evitación emocional, la respuesta agresiva y la autonomía. Esto manifiesta la dedicación de los profesionales con alto estrés emocional en el trabajo (15).

García et al. en el año 2020, en Argentina realizaron una investigación titulada “Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia Covid-19.” La metodología del estudio fue cuantitativa, descriptiva y transversal, utilizando un instrumento vía online que incluía información personal y laborales y la Escala (NSS) para 126 enfermeras que trabajaban en entornos pandémicos de COVID-19. Los resultados mostraron que el 81% eran mujeres, la mayoría trabajaban en turnos de noche, el 58,7% declararon trabajar 12 horas al día, el 44,4% eran responsables de más de siete pacientes y el 16% declararon tener una infección por COVID-19. Predominaron los niveles moderados de estrés, siendo el trabajo de 12 horas diarias una condición estresante. Se llegó a la conclusión de que existen estrés entre los trabajadores sanitarios y que pueden ser necesarias

intervenciones que utilicen estrategias de afrontamiento del estrés para reducir la angustia de los trabajadores sanitarios (18).

Niño et al. en el año 2019, en México en su investigación titulada “Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación”. El propósito del estudio fue examinar el grado de estrés relacionado con las características sociodemográficos y las estrategias de afrontamiento en enfermeras del área de Ortopedia. Método: El cálculo de la muestra se obtuvo mediante el muestreo por conveniencia – no probabilístico, del que se obtuvo un total de participantes que fueron examinados mediante dos instrumentos. Los resultados expusieron mayores percepciones de estrés, mayores percepciones de impotencia y pérdida de autocontrol, y menores percepciones de eficacia y control de la situación. Por otro lado, la estrategia más manejada por las enfermeras fue la "evitación de la situación, el "distanciamiento", seguida de la "reevaluación positiva". Se concluyó que es necesario ejecutar programas de intervención que promuevan la obtención de habilidades de afrontamiento, lo que mejorará el comportamiento y el pensamiento de las enfermeras y aumentará su nivel de auto-eficacia (14).

Carrillo et al. en el año 2018, en España ejecutaron una investigación titulada “Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo”. El método de investigación es la

observación - transaccional. La muestra incluye 38 enfermeras. Los resultados mostraron que 90,47% participaron en el estudio, el análisis de los datos reveló un grado medio de estresores, lo que indica una falta de apoyo social, que se hizo evidente que en el grupo de especialistas asignados a la gestión. Ninguno de los 3 factores se asoció con variables sociolaborales como género, edad, cambio de trabajo, afiliación con el hospital. Concluyendo que existe una moderada percepción de estrés en el ámbito laboral, destacando el débil apoyo social de la jerarquía, este aspecto es un eje de progreso para la intervención (16).

Choque en el año 2018, en Bolivia efectúa un estudio cuyo objetivo fue identificar los determinantes del estrés en enfermeras de un Hospital de la Paz – Bolivia en el año 2018. El método del estudio fue cuantitativa, descriptiva, transaccional, el universo de investigación comprende 28 estudiantes de posgrado y auxiliares de enfermería, para la obtención de datos se empleó un cuestionario, procesado y cuantificado estadísticamente. Los resultados mostraron que el 86% respondió positivamente a la pregunta "¿Afecta el estrés a su trabajo?" y cuando se le preguntó "¿De qué manera le afecta el estrés?", el 41% respondió "Afecta a las relaciones interpersonales con el equipo sanitario", el 21% dijo "En cuanto a los cambios físicos, me siento cansado y con sueño", "En cuanto a los cambios psicológicos, el 71% experimenta estrés ocasionalmente" y "Los factores que causan estrés en el personal sanitario son el exceso de trabajo 28% y el ruido 67%". Se llegó a la conclusión de que el estrés

estaba causado por el impacto de las relaciones interpersonales con el equipo médico en el entorno laboral del personal de enfermería, seguido de la fatiga física y mental debida a la sobrecarga de trabajo (17).

### **2.1.2 A nivel nacional**

Yapuchura et al en el año 2022 en Lima, Perú llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue identificar como se relaciona el estrés ocupacional y los niveles de afrontamiento de enfermeras, del cual es estudio fue descriptiva, relacional transaccional en el que participaron 34 enfermeras a quienes se les recolecto información mediante una encuesta estructurada y validada. Los resultados conseguidos mostraron que el 64,8% mencionaron alto y el 35,2% mencionaron moderado y no leve y relacionado con las estrategias de afrontamiento, en las que predominaron las buenas con un 67,6%, seguidas de las frecuentes con un 32,4%, y no hubo casos de malas. Por otro lado, el 70% de enfermeras manifestaron afrontar el estrés por aproximación en un grado bueno y el 65% de enfermeras manifestaron afrontar el estrés por evitación en un grado bueno. Concluimos que los profesionales de enfermería más presentaron en un buen nivel, seguidos de la frecuencia con respuestas de aproximación y evitación, siendo la mayoría adoptando un enfoque orientado a la emisión del adjunto y del problema (19).

Mendoza y Panta en el año 2020, en Cajamarca, Perú en su estudio “cuyo propósito principal de la investigación fue conocer como

el estrés ocupacional se relaciona con el afrontamiento frente a este problema por parte del profesional enfermero en dos C.S de Cajamarca. Los resultados evidenciaron que el 58% de participantes encuestados utilizó una estrategia de afrontamiento centrada en la problemática, en cambio el 42% de participantes encuestados utilizó una estrategia de afrontamiento centrada en las emociones. En conclusión, cuando los niveles de estrés eran más altos, las enfermeras usaban más estrategias de afrontamiento, que podían variar según el género, lo que sugería que las mujeres tendían a centrarse en las emociones mientras que los hombres tendían a ser más confrontadores con el problema directamente (20).

Huallpa et al. en el año 2019 en Arequipa, Perú ejecutaron una investigación cuyo propósito del estudio fue identificar si el estrés ocupacional se relaciona con las estrategias de afrontamiento en enfermeras de UCI de un Hospital de Arequipa. El método de encuesta fue transversal y describió la correlación. La población de estudio estuvo constituida por 26 enfermeras. El método de encuesta fue un cuestionario. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, las enfermeras de hospital respondieron en 43.8% nivel bajo y 43,8% nivel medio mediante las estrategias por aproximación y evitación, y en los niveles medios, es decir, afrontando el estrés mediante el análisis lógico, la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo/orientación y el afrontamiento resolviendo el problema. Se concluyó que, a nivel general, la mayoría de las enfermeras tienen afrontamientos por proximidad seguidas por la evitación (21).

Abregú en el año 2019 en Lima, Perú en su investigación se propuso identificar cuáles son las estrategias de afrontar el estrés ocupacional en personal de enfermería de un Hospital de Lima. El método de encuesta fue cuantitativo, transversal y descriptiva. El grupo objetivo fue toda la población, incluyendo 30 enfermeras que trabajan dentro del hospital. Para la recogida de información se aplicó la encuesta por medio de un cuestionario previamente validada. Los resultados mostraron que el 53% de las enfermeras tenía un nivel bajo de afrontamiento del estrés, el 30% tenía un nivel alto de afrontamiento del estrés y el 17% tenía un nivel medio de afrontamiento del estrés. Se ha llegado a la conclusión de que una baja capacidad para afrontar el estrés tiene un impacto negativo en la salud de las enfermeras (22).

Palma en el año 2019 en Trujillo, Perú ejecuto un estudio se plantea estudiar la relación existente entre el estrés y el tipo de estrategia de afrontamiento en personal de enfermería del hospital VLE de Trujillo. El estudio es cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra consta de 30 enfermeras que cumplen los criterios de selección. Los datos se recogen mediante un instrumento. Resultados: El nivel de afrontamiento más común entre las enfermeras es el intermedio: 43,3%. En cuanto al nivel de afrontamiento y al tipo de estrategia, el afrontamiento intermedio es más común en las estrategias orientadas a los problemas, el afrontamiento intermedio en las estrategias orientadas a las emociones y el afrontamiento de bajo nivel en otras estrategias (60%).

Conclusiones: El afrontamiento del estrés se describe como un esfuerzo cognitivo y conductual siempre cambiante para hacer frente a solicitudes concretas (23).

### **2.1.3 A nivel regional y local**

A nivel local no se evidenciaron estudios respecto a la variable de estudio.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Estrategias de afrontamiento al estrés**

**a) Estrategias.** La REA lo define como el desarrollo ajustable en el que consiste en la agrupación de leyes, que busca encontrar la mejor decisión en cada situación (46). Esto es una acción específica realizada como resultado de la acción adecuada para llegar a una posición específica (47).

**b) Afrontamiento.** Comenzando con la definición que hace la Real Academia de la Lengua Española la cual menciona que se refiere a efectos y acciones de afrontamiento (41). Por lo tanto, se le entiende como acción que un individuo ejecuta para batallar las diversas dificultades de estas cosas que llamamos estresores (42).

**c) Estrés.** Podemos considerar estrés como la sucesión de un reflejo que se inicia cuando un individuo percibe ciertos eventos o situaciones complejas que le amenaza o supera sus recursos. Por definición el estrés es un fenómeno psicofisiológico y percibido como un proceso social (24).

Según la OMS menciona que el estrés laboral es un patrón de respuestas conductuales, cognitivas y psicológicas, que suelen ocurrir cuando los trabajadores están expuestos a demandas laborales y entran en conflicto con sus capacidades, habilidades y conocimientos (6).

Cuando una persona sufre de variedad de discapacidades nos podemos referir al estrés ya que a menudo debido a la mala adaptación en el entorno social y en la atención del cuerpo, responde a una variedad de trastornos psicológicos y fisiológicos. Muchas de estas afecciones pueden estar controladas con la gravedad el tipo de estrés que uno tiene, ya que esto involucra una serie de cambios de estilos de vida (25).

El Ministerio de Salud cita a Smith y Carlson (26) . Ellos defienden que el estrés es un estímulo desagradable que ocurre cuando el individuo se siente en una situación desagradable en la que se sientan amenazados con su capacidad para manejar y confrontar una situación de forma eficaz, al comprender los ayudará a proteger y mejorar la salud social, social introducción mental y física, ya que también ayudará a proteger contra diversas situaciones estresantes en la vida diaria, a través de diversos mecanismos que permiten la adaptación

### **Se determinan las distintas acepciones que existen al estrés laboral.**

De acuerdo con la OIT el estrés laboral es una respuesta en la que los trabajadores pueden tener ante presiones o exigencias laborales Esto requiere conocimientos y habilidades que no tienen y, al mismo tiempo, la capacidad de enfrentarse a la situación laboral, esto se exagera cuando los trabajadores sienten que no están recibiendo suficiente apoyo de sus

colegas y jefes también cuando no pueden manejar adecuadamente las presiones y demandas este es un lugar de trabajo (1).

**a) Estrés ocupacional.** Este tipo de estrés se presenta cuando el trabajador realiza un trabajo medio tenso, en la cual tiene una gran cantidad de carga laboral o si tiene condiciones de trabajo duras (27).

**b) Estrés organizacional.** O tisular se refiere a la relación de un determinado trabajador En su lugar de trabajo en la cual pueda conducir al deterioro de la salud conductual, fisiológica y mental que constituye a un problema en el lugar de trabajo (27).

- **Fases del estrés**

El estrés pasa por ciertas fases desde que aparece hasta su máximo efecto durante el desarrollo de estas etapas, el comportamiento que causa ese trastorno puede detenerse y pueda desarrollarse completamente hasta que se produzca el resultado final (28).

Según Melgosa (28), explica que el estrés pasa por tres etapas:

- a) Fase de Alarma. Esta fase representa a la gente generador de estrés seguida en la fase de resistencia que se produce cuándo el estrés supera a la primera fase
- b) Fase de resistencia. En esta etapa el cuerpo humano trata de afrontar y adaptarse a diversas situaciones estresantes ya que percibirá alguna amenaza que provoca algunas reacciones de todo tipo de síntomas.
- c) Fase de agotamiento. Suele ocurrir cuándo la agresión durante mucho tiempo o es recurrente, el individuo que se encuentra en

esta fase no ha logrado un nivel suficiente de adaptabilidad dentro de esta, dentro de esto está la aparición de una condición llamada medicina psicosomática.

- **Consecuencias del estrés laboral**

**Consecuencias físicas.** Si una persona se encuentra en una situación estresante ocurren diversos cambios que pueden resultar a una respuesta inadaptada en el cuerpo de 1 o más factores estresantes (29).

**Consecuencias Psicológicas.** El sistema nervioso puede verse afectado por cambios en su función, esto se debe al estrés laboral, el cerebro al ser un órgano que se encarga de cualquier tipo de alteración produzca alteraciones y cambios de comportamiento dentro de la reactivación de respuestas repetidas al estrés (29).

- a) Esfuerzo excesivo
- b) No puedo tomar una decisión
- c) Hecho un desastre
- d) Falta de concentración
- e) Dificultad para mantener la atención.
- f) Sensación de pérdida de control.
- g) Sensación de desorientación.
- h) Frecuente olvido
- i) Bloqueo mental
- j) Hipersensibilidad a la crítica.
- k) Me siento enfermo y propenso a los accidentes.

l) Uso de drogas, alcohol, tabaco, etc.

**Consecuencias para el lugar de trabajo.** Los efectos negativos del estrés laboral no solo perjudican el ambiente laboral, si no también afecta a los trabajadores en la cual afecta negativamente en las relaciones interpersonales de productividad y desempeño (29).

- **Estrés laboral en época de pandemia.**

La OMS en colaboración con la OPS (30) al hablar sobre la salud mental y compitió sin nieve menciona que la reunión y el miedo con el estrés son reacciones normales ahora que estamos en medio de la incertidumbre ante lo desconocido incluyendo la crisis y el cambio, por eso es considerado comprensible y normal que los individuos se sientan estresados en la situación vivida

La oms declara en enero 2020 al COVID-19 cómo emergencia de salud pública de interés internacional (Public Health Emergency of International Concern – PHEI), y en marzo del mismo año lo catalogó como pandemia (31). La crisis de seguridad y muchas veces género estrés y peor aún el miedo a contagiarse de esta enfermedad, Sabe comola muerte en consecuencia de la infección del COVID-19 (31).

Según Michelland (2) Kinesiólogo, Magister en Neurociencia de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso mencionó que en tiempos de pandemia tuvo un efecto como el estrés en la que daña nuestra salud en tiempos de COVID-19, es importante entender que hay factores que pueden ser estresantes e importantes para un individuo por ello podemos entender al estrés como un efecto y no como causa, a causa de esta emergencia

sanitaria hay elementos de gran magnitud que son estresores para el individuo como el contagio, el portal del virus y que no son asintomáticos, además a veces es necesario algunas restricciones de higiene en casas pequeñas y movimientos por la ciudad por si nos enfermamos, se enferman la familia o si perdemos el trabajo, etc.

Desde la llegada del COVID-19 en el mundo se han dado cuenta que las personas no están preparadas para enfrentar situaciones graves, El Perú se encontraba en una preocupación sobre todo en el sector salud, y fue peor cuando se enfrentó a la realidad del COVID-19, sobre la deficiencia en el sector salud, ya que presenta un servicio inadecuado en los profesionales de enfermería, porque ellos son los que presentan una gran cantidad de estrés, así como los trabajadores de salud en el sector público, esto puede guiarse por las condiciones que brinda el sector privado y el sector público (32). Sin embargo, Cabe señalar que el estrés no solo es afectado en profesionales sanitarios según los datos del Centro Nacional de Neurología y psiquiatra, el Lima metropolitana sufre 52,2% de estrés moderado a severo, originando problemas familiares, económicos y en la salud a consecuencia del COVID-19 (33).

- **Estrategias de afrontamiento al estrés**

Las estrategias de manejo del estrés incluyen los siguientes esfuerzos de forma cognitivas y conductuales que actúan para manejar y mitigar las demandas provocadas en situaciones de estrés. Esto es reacciones son adaptadas reduciendo el estrés y favoreciendo la salud a corto plazo con consecuencias graves a largo plazo, estas estrategias que

afrontan a la solución de los problemas al enfocarse en la respuesta emocional de la enfermera (3)

Lazarus y Folkman (34) menciona que son más forzosos conductuales y cognitivos cambiantes, que han sido desarrollados para aprovechar las demandas internas y externas ya que han sido estudiadas para ser inundado con recursos humanos, y está conceptualizada en una teoría que mencioné con el afrontamiento y el estrés

Rodríguez, Roque y Molerio citan a Newman y Beehr (35) quienes muestran que el manejo de las respuestas del estrés en el lugar de trabajo conduce a una participación organizacional activa, esta respuesta se basa en el rediseño de puestos, cambiando las distribuciones organizacionales, y por ende clasificar los roles, ubicando y planeando los criterios de las relaciones interpersonales, mejorando la calidad de su trabajo, los beneficios que tendrán el trabajador y mejorando la comunicación.

Las estrategias de afrontamiento son medios mentales que las personas utilizan para poder solucionar situaciones estresantes, sin embargo, cuando se utiliza no siempre se garantiza la solución de graves problemas, en la cual sirve para generar evitar y crear intereses personales y asignarles beneficios independientes (4).

- **Tipos de estrategias de afrontamiento al estrés.**

Arias cita a Carver, Scheier y Weintraub afirma que hay dos tipos de soluciones alternativas: uno de ellos está centrado en el problema donde los individuos se enfrentan a situaciones estresantes y sus posibles soluciones,

y en segundo están centradas esencialmente en las emociones como el propósito de aminorar la aflicción experimentada (36).

Moos (37). Nos dice que hay dos factores que son al afrontamiento de enfoque centrado emocionalmente y el afrontamiento de evitación basado en problemas

Según los psicólogos en Málaga de Psico Abreu (38), podemos resaltar 3 estilos de afrontamiento: el afrontamiento de evitación esto significa evitar intencionalmente el problema, el afrontamiento pasivo o afrontamiento emocional es la que regula las consecuencias emocionales, por último tenemos al afrontamiento activo u orientado al problema donde la persona se dirige a minimizar las actividades para poder solucionar su problema.

## **2.2.2 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés.**

### **2.2.2.1 Afrontamiento por aproximación.**

Respuestas conductuales cognitivos en la que busca controlar las emociones evitando situaciones generadoras de estrés (37).

Según los psicólogos en Málaga de Psico Abreu (38), menciona que está centrado en las emociones con el fin de regular las posibles secuelas emocionales negativas en un problema, de esta manera sometiendo así su impacto, las habilidades utilizadas incluyen la búsqueda y el apoyo emocional en amistades cercanas y familiares.

## **Indicadores de la estrategia de afrontamiento por conciliación.**

Las estrategias son las siguientes:

- a) Análisis Lógico: este proceso cognitivo nos permite prepararnos y comprender situaciones estresantes y sus consecuencias.
- b) Revalorización Positiva: es un proceso cognitivo de reconstruir un problema y construirlo de forma positiva mientras aceptamos la realidad actual.
- c) Búsqueda de Apoyo /Orientación: el enfoque en buscar apoyo emocional u orientación frente a los factores estresantes frente a la acción que realiza un individuo.
- d) Resolución de Problemas: es encontrar una solución adecuado para afrontar situaciones estresantes, que una persona tiene para poder efectuar e identificar un problema.

### **2.2.2.2 Afrontamiento por evitación.**

Son las respuestas cognitivo-conductuales dirigidas a dar solución al problema o estresor (37).

A la evitación se le considera como tendencia a la mala adaptación basada en una limitación que afecta de forma

negativa en la vida con los factores cómo la manera en que se produce, la circunstancia en la que se da y su frecuencia (39).

Según los psicólogos en Málaga de Psico Abreu, este afrontamiento se trata de evitar un problema sin pensar en él, esperando que se solucione por sí mismo, y sobre todo no culpando a otra persona y haciendo actividades para no pensar en estos problemas (38).

### **Indicadores de la estrategia de afrontamiento por evitación.**

Las estrategias son:

- a) Evitación cognitiva: suma acciones que los individuos usa para evitar problemas y factores estresantes.
- b) Aceptación o Resignación: es una sensación que percibe una persona a través de una situación estresante en la que se evidencia la adaptación y aprobación de lo sucedido.
- c) Búsqueda de Gratificaciones: son alternativas que los individuos buscan para crear una situación de satisfacción emocional.
- d) Descarga Emocional: es cuando un individuo realiza una acción para aliviar la tensión a través de la expresión de las emociones.

### 2.3 Marco conceptual

- a) **Afrontamiento.** Comenzando con la definición que hace la Real Academia de la Lengua Española la cual menciona que se refiere a efectos y acciones de afrontamiento (41); por lo tanto, se le entiende como acción que un individuo ejecuta para batallar las diversas dificultades de estas cosas que llamamos estresores (42).
- b) **Agotamiento Laboral.** El síndrome de burnout es el cansancio emocional de un individuo Calienta a un trabajador por lo general tiende a tener sentimientos de fracaso e insuficiencia (40).
- c) **Bienestar Psicológico.** El bienestar mental es un constructor que muestre los sentimientos y pensamientos positivos y constructivos de una persona por sí mismo, puede ser definido de forma subjetiva, vivencial, relacionado estrechamente con aspectos particulares como el funcionamiento social, psíquico y físico (43)
- d) **Emoción.** Podemos definir como el estado de ánimo activo temporal, Pero es el motor que inician para realizar alguna acción, conmueve, mueve fomentando el comportamiento, las emociones, es el estado de ánimo conductuales, que provoca un aumento de niveles de actividad en nuestro organismo (45).
- e) **Enfermera.** Son muy individuos que tienen un título de bachiller en la carrera de enfermería especialista y está dedicado para el cuidado de forma científica de un paciente, dentro de instalaciones médicas un el hogar.
- f) **Enfermería.** Según Florence Nightingale es una responsabilidad cuidar de los demás, tomando acciones de cuidado del entorno y el

individuo, basada en el desarrollo de habilidades como la observación del ingenio, paciencia e intelectual, esta profesión está basada esencialmente en el desarrollo de las más altas cualidades morales (44).

- g) Estrategias.** La REA lo define como el desarrollo ajustable en el que consiste en la agrupación de leyes, que busca encontrar la mejor decisión en cada situación (46); esto es una acción específica realizar como resultado en la acción adecuada para llegar a una posición específica (47).
- h) Estrés Psicológico.** El estrés psicológico representa los sentimientos de un individuo expresando de forma física, mental y emocional lo que una persona siente estando bajo presión (48).
- i) Estresores.** Es un estímulo de una condición o situación que causa estrés, que se ve en muchas situaciones estresantes y muchas de ellas se clasifican (49).
- j) Motivación Laboral.** La motivación laboral está desarrollada en el trabajo y su principal desarrollo es orientar, y animar el mantenimiento de las acciones para realizar una variedad de actividades esperadas (50).
- k) Salud Mental.** Según la OMS menciona que la salud mental es una parte de la salud es más que la ausencia de enfermedad y está relacionada con la salud conductual y física (52). El Ministerio de salud lo convierte con estado de bienestar que es capaz de ser beneficioso y productivo ayudando a la comunidad, permitiendo la capacidad de afrontar los problemas en la vida diaria (53).

- I) **Salud.** Según la OMS sí nos define al estrés como es el estado social, mental y físico del individuo y no es la ausencia de enfermedades y afecciones (51)

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Hipótesis**

Por ser un estudio descriptivo, no se plantea hipótesis general como específicas. Así como menciona Isern y Soler (54). Indican que los estudios descriptivos cuyo objetivo esencial es la recogida de información no requieren de hipótesis.

#### **3.2 Método**

El método de investigación es deductivo, debido a que el conocimiento de casos individuales pasa a un conocimiento más general que muestra lo que es común a los fenómenos particulares. La base es el descubrimiento de los puntos en común de grupos definidos para sacar conclusiones sobre la repetición de hechos y fenómenos reales, y los aspectos que los caracterizan (55).

### 3.3 Tipo de investigación

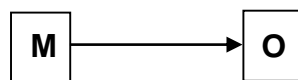
El enfoque del estudio es cuantitativo, en palabras de Hernández-Sampieri et al. (1) usa la recolección de información para demostrar problemática establecidas en medidas numerales y estudios estadísticos para instaurar modelos de conducta y demostrar teorías.

### 3.4 Nivel o alcance de investigación

Esta investigación se sitúa en un nivel descriptivo simple, ya que puede realizar probabilidades que predigan acontecimientos, incluso elementales. Sin embargo, también se requiere un marco teórico adecuado y unos antecedentes que muestren claramente lo que puede ocurrir (56).

### 3.5 Diseño de investigación

El diseño de la investigación es no experimental porque las variables de la investigación no se someten a estímulos o condiciones experimentales, los sujetos de la investigación se evalúan en su contexto natural sin cambiar ninguna circunstancia y las variables de la investigación no se manipulan (56).



- **M:** Muestra
- **O:** Observación de la muestra

### 3.6 Matriz de Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración
<p><b>Estrategias de Afrontamiento al estrés</b></p> <p>Respuestas cognitivas o conductuales para reducir o eliminar el estrés o las condiciones estresantes (37).</p>	<p><b>Dimensión 1:</b> Afrontamiento por Aproximación</p> <p>Está centrado en las emociones con el fin de regular las posibles secuelas emocionales negativas en un problema, de esta manera sometiendo así su impacto, las habilidades utilizadas incluyen la búsqueda y el apoyo emocional en amistades cercanas y familiares (38).</p>	1.1 Análisis Lógico	Ítems (1-20)	Alto Medio Bajo
		1.2 Revalorización Positiva		
		1.3 Búsqueda de Orientación y Apoyo		
		1.4 Resolución de Problemas		
	<p><b>Dimensión 2:</b> Afrontamiento por Evitación</p> <p>Este afrontamiento se trata de evitar un problema sin pensar en él, esperando que se solucione por sí mismo, y sobre todo no</p>	1.1 Evitación Cognitiva	Ítems (1-20)	Alto Medio Bajo

culpando a otra persona y haciendo actividades para no pensar en estos problemas (38).	1.2 Aceptación /Resignación		
	1.3 Búsqueda de Gratificaciones Alternativas		
	1.4 Descarga Emocional		

### 3.7 Población, muestra y muestreo

**Población.** La población estuvo conformada por 132 profesionales de enfermería que laboran en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas según la oficina de Recursos Humanos.

**Muestra.** La muestra estuvo conformada por 132 profesionales de enfermería que se encuentran en la modalidad de nombrados, CAS y Plazo Fijo que laboran en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas. La población se divide en 76% de enfermeros(as) Nombrados(as), 20% de enfermeros (as) en CAS Y 4% de enfermeros (as) en Plazo Fijo.

**Muestreo.** El método de muestreo fue el no probabilístico por conveniencia que consisten en seleccionar un grupo teniendo en cuenta las particularidades generales de la misma o ejerciendo un juicio sesgado por parte del investigador, no utiliza un marco estadístico para seleccionar la muestra (56).

#### **Criterios de Inclusión:**

- a) Profesionales de Enfermería que laboren en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas.
- b) Profesionales de Enfermería que pertenezcan a la modalidad de nombrados, CAS y Plazo Fijo.
- c) Profesionales de Enfermería que acepten voluntariamente a participar en el estudio.

#### **Criterios de Exclusión:**

- a) Profesionales de Enfermería que no laboren en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas.
- b) Profesionales de enfermería que no pertenezcan a la modalidad de nombrados, CAS y Plazo Fijo.
- c) Profesionales de Enfermería que no acepten voluntariamente participar en el estudio.
- d) Profesionales de Enfermería que está haciendo uso de descanso médico, vacaciones o licencia.

### **3.8 Técnicas e instrumentos**

**Técnica.** La técnica de investigación que se va utilizar es la encuesta, una encuesta realizada a una muestra de sujetos de la población en general, con técnicas de entrevista estándar y realizada en situaciones rutinarias para obtener mediciones cuantitativas sobre una amplia gama de particularidades subjetivas y objetivas de la población (57).

**Instrumento.** El instrumento utilizado para la variable Estrategias de Afrontamiento al estrés es el cuestionario de Rudolf H. Moos, adaptado y validado por la Dra. I. M. Mikulic, en el año 1998, el instrumento consta de 48 preguntas y mide 2 dimensiones (estrategias por aproximación y evitación) la calificación del instrumento es: Alta, Medio y Bajo.

#### **Validez y confiabilidad del instrumento.**

El Inventario de Terapia de Afrontamiento CRI-A es una prueba diseñada para valorar los estilos de afrontamiento utilizados por los adultos en distintos escenarios percibidos como estresantes; Mikulic y Crespi investigaron su validez factorial, así como la consistencia interna del

instrumento. El coeficiente alfa del instrumento fue de 0,850, por lo que se concluyó que dicho instrumento era fiable.

### **3.9 Consideraciones éticas**

El presente estudio se realizó a partir de la consideración ética del anonimato, salvaguardando su privacidad y confidencialidad de sus datos. Esto quiere decir que los participantes no brindaran su nombre o alguna credencial que los identifique ya que puede dañar su bienestar personal, social o académico, por otra parte, se brindara un consentimiento informado donde se expone los objetivos del estudio y los resultados no se divulgaran en medios que no sean académicos.

### **3.10 Procesamiento estadístico**

Una vez cumplimentado y codificado el formulario de la encuesta, puede comenzar la recogida de datos. Para procesar y presentar los datos, se creó una matriz de Excel 2018 y se categorizaron los datos para mostrarlos en tablas y/o gráficos para su observación e interpretación. Los datos se procesaron mediante el software estadístico SPSS versión 25 y las hojas de cálculo de Excel, y se consideraron métodos de estadística descriptiva para su posterior examen y discusión. Los datos se procesaron mediante estadísticas descriptivas.

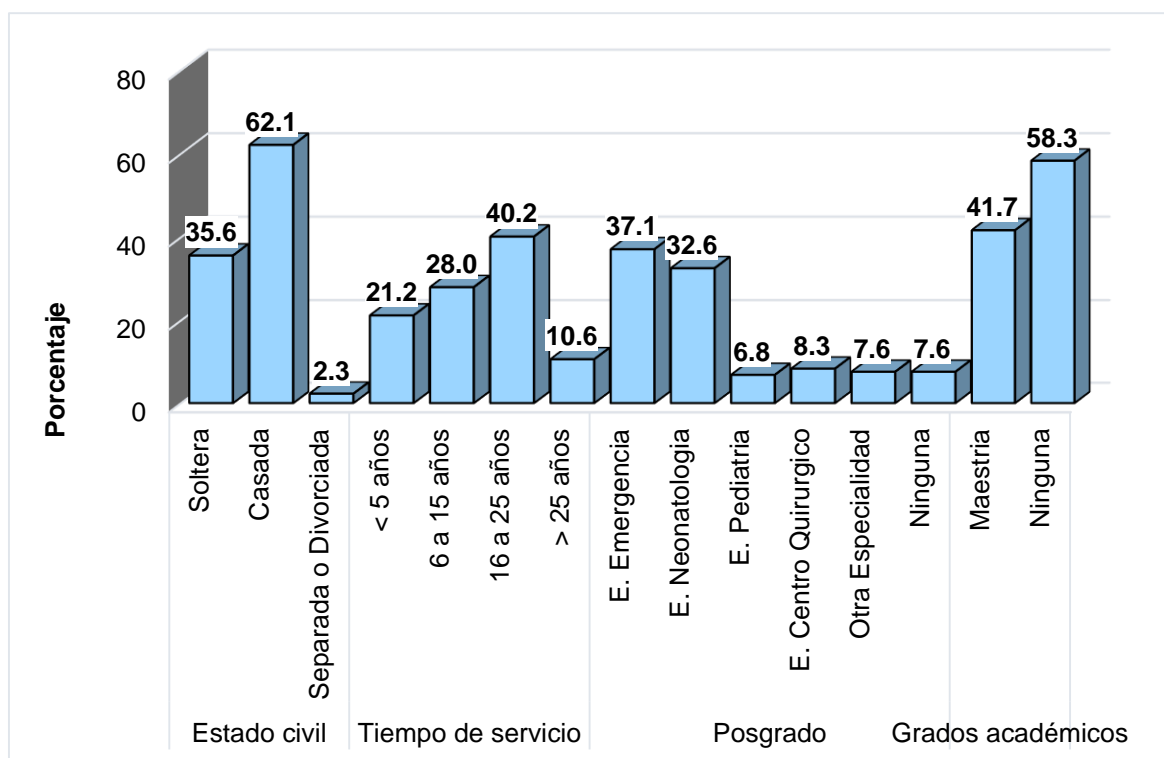
## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados

**Tabla 1.** Frecuencia de datos generales del profesional de enfermería

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Estado civil</b>	Soltera	47	35.6
	Casada	82	62.1
	Separada/Divorciada	3	2.3
	<b>Total</b>	132	100.0
<b>Tiempo de servicio</b>	< 5 años	28	21.2
	6 a 15 años	37	28.0
	16 a 25 años	53	40.2
	> 25 años	14	10.6
	<b>Total</b>	132	100.0
<b>Estudios de posgrado</b>	E. Emergencia	49	37.1
	E. Neonatología	43	32.6
	E. Pediatría	9	6.8
	E. Centro Quirúrgico	11	8.3
	Otra Especialidad	10	7.6
	Ninguna	10	7.6
	<b>Total</b>	132	100.0
<b>Grados académicos</b>	Maestría	55	41.7
	Ninguna	77	58.3

**Figura 1.** Frecuencia de datos generales del profesional de enfermería

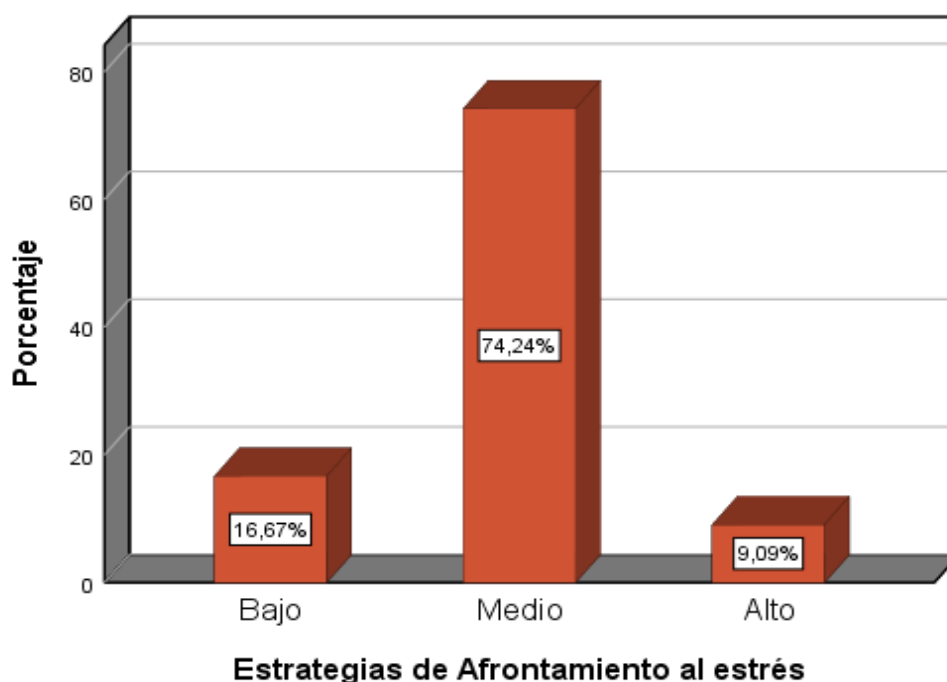
*Descripción:* En la figura 1 se puede observar la frecuencia de datos de las enfermeras, del cual en el indicador estado civil el 62.1% son casadas y el 35.6% solteras. En relación al tiempo de servicio el 40.2% manifestaron que trabajan de 16 a 15 años en el centro de salud y el 28% trabajan de 6 a 15 años. Al consultar sobre algún estudio de posgrado el 37.1% manifestaron que estudiaron una especialidad en emergencia y el 32.6% una especialidad en neonatología. En cuanto al grado académico, 58.3% no tienen un grado académico de posgrado y el 41.7% de enfermeras tienen una maestría.

**Tabla 2.** Frecuencia de la variable estrategias de afrontamiento al estrés

		Frecuencia	Porcentaje
<b>Estrategias de Afrontamiento al estrés</b>	Bajo	22	16.7
	Medio	98	74.2
	Alto	12	9.1
	<b>Total</b>	132	100.0

Fuente: Propia

**Figura 2.** Frecuencia de la variable estrategias de afrontamiento al estrés



Fuente: Propia

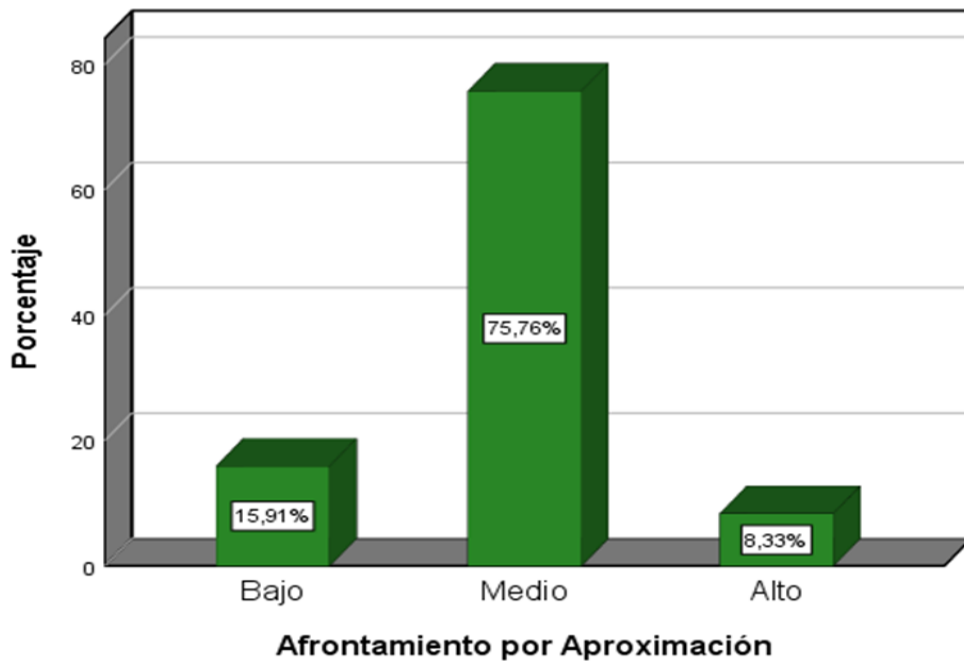
**Descripción:** En la presente figura 2 se observa la frecuencia de datos de la variable en estudio del profesional de enfermería del hospital sub regional de Andahuaylas, del cual se evidencio que 74.2% de enfermeras tienen estrategias en un nivel medio, el 16.7% en un nivel bajo y solo un 9.1% en un nivel alto. Del cual se infiere que gran parte de las profesionales enfermeras presentan los niveles conductuales, cognitivos y emocionales en un nivel medio para afrontar situaciones con demandas excesivas.

**Tabla 3.** Frecuencia de la dimensión afrontamiento por aproximación

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Afrontamiento por Aproximación</b>	Bajo	21	15.9
	Medio	100	75.8
	Alto	11	8.3
	<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Propia

**Figura 3.** Frecuencia de la dimensión afrontamiento por aproximación



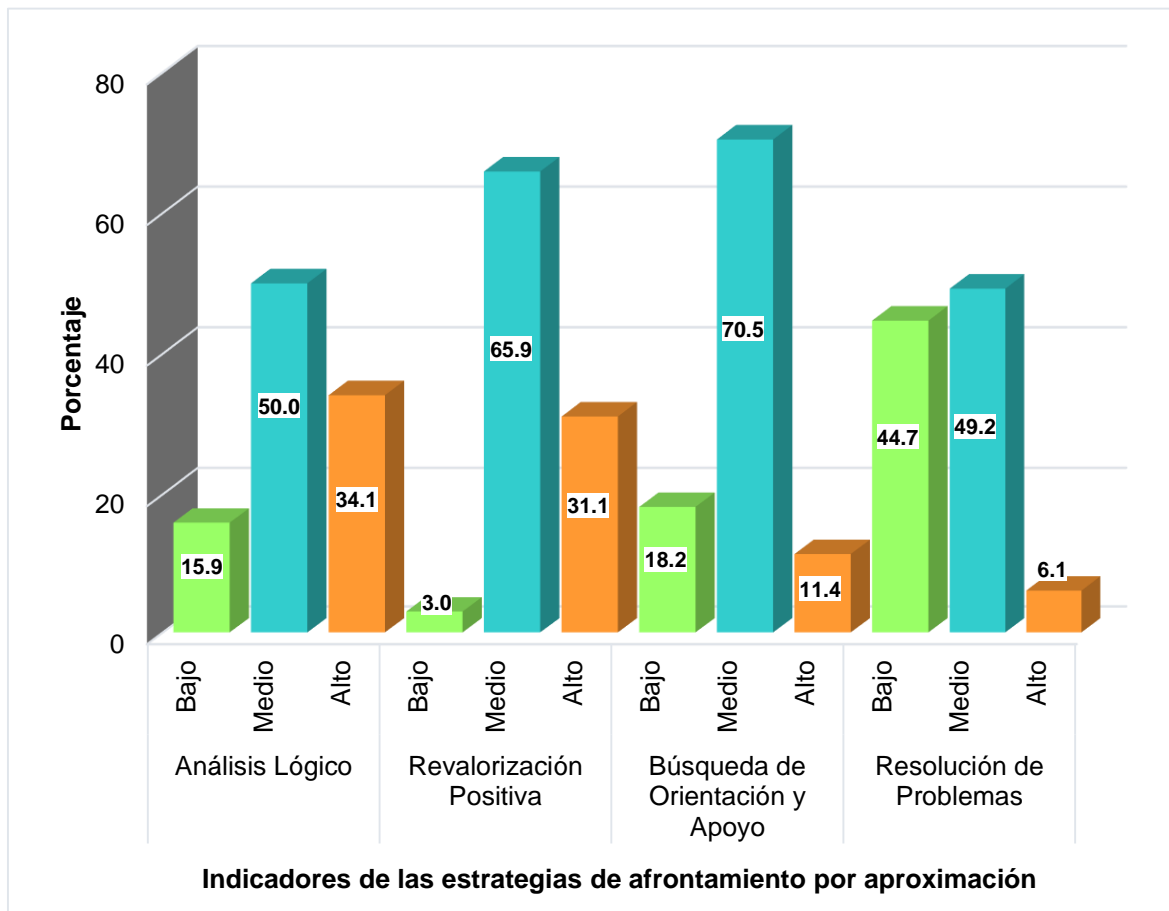
Fuente: Propia

**Descripción:** En la presente figura 3 se observa la frecuencia de datos de la dimensión afrontamiento por aproximación en el profesional de enfermería del hospital sub regional de Andahuaylas, del cual se muestra que el 75.8% de participantes evidenciaron realizarlo en un nivel medio, el 15.9% en un nivel bajo y solo un 8.3% en un nivel alto. Esto significa que están medianamente preparados psicológicamente para afrontar las situaciones de estrés y sus consecuencias.

**Tabla 4.** Indicadores de las estrategias de afrontamiento por aproximación

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Análisis Lógico</b>		
Bajo	21	15.9
Medio	66	50.0
Alto	45	34.1
<b>Revalorización Positiva</b>		
Bajo	4	3.0
Medio	87	65.9
Alto	41	31.1
<b>Búsqueda de Orientación y Apoyo</b>		
Bajo	24	18.2
Medio	93	70.5
Alto	15	11.4
<b>Resolución de Problemas</b>		
Bajo	59	44.7
Medio	65	49.2
Alto	8	6.1

**Figura 4.** Indicadores de las estrategias de afrontamiento por aproximación



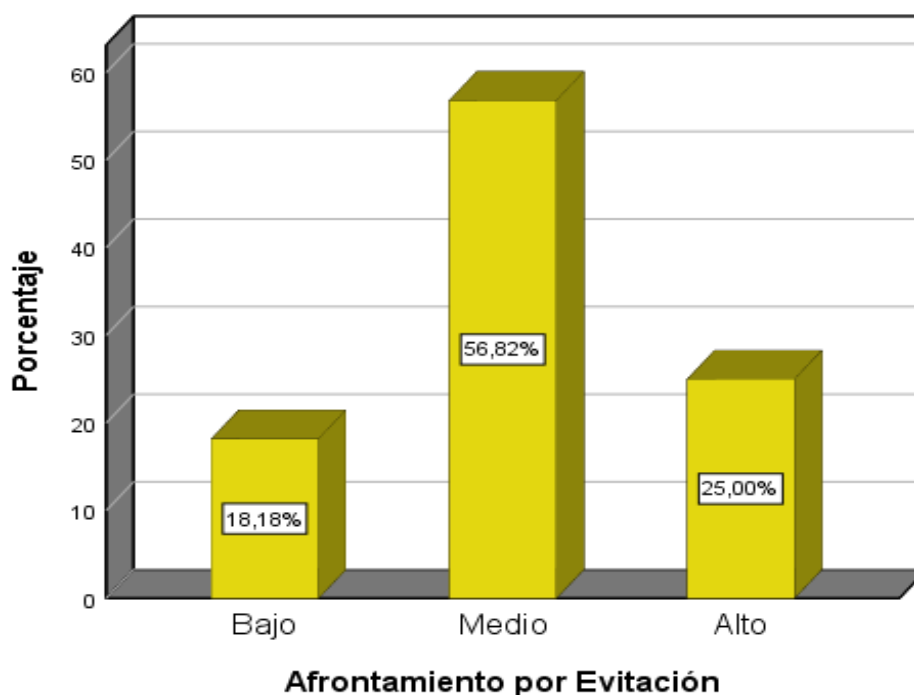
*Descripción:* En la presente figura 4 se observa la frecuencia de datos de los indicadores de las estrategias de afrontamiento por aproximación, del cual se observó que en la dimensión análisis lógico, el 50% opinaron que lo realizan en un nivel medio, mientras que el 34.1% en un nivel alto. Por otro lado, en la dimensión revalorización positiva, se muestra que 65.9% opinaron que lo realizan en un nivel medio, mientras que el 31.1% en nivel alto. Asimismo, en la dimensión búsqueda de orientación y apoyo, se observó que 70.5% lo desarrollan en un nivel medio y el 18.2% en un nivel bajo. Finalmente, en la dimensión resolución de problemas, el 49.2% lo realizan en un nivel medio y el 44.7% en un nivel bajo.

**Tabla 5.** Frecuencia de la dimensión afrontamiento por evitación

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Afrontamiento por Evitación</b>	Bajo	24	18.2
	Medio	75	56.8
	Alto	33	25.0
	<b>Total</b>	132	100.0

*Fuente:* Propia

**Figura 5.** Frecuencia de la dimensión afrontamiento por evitación



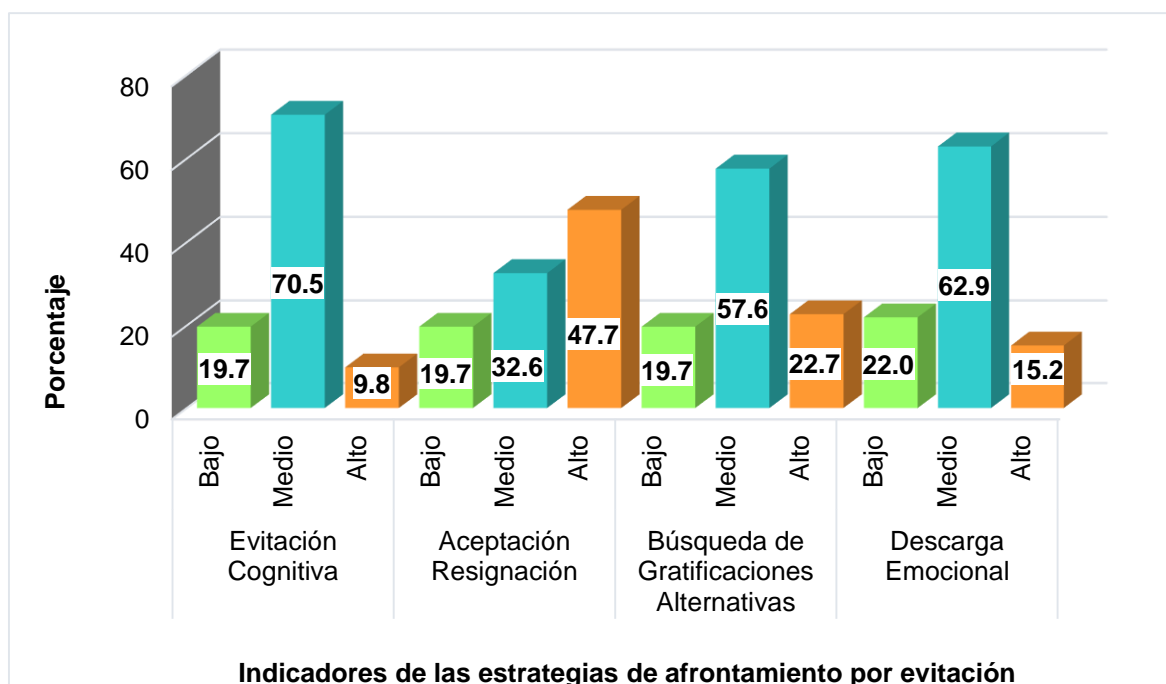
Fuente: Propia

*Descripción:* En la presente figura 5 se observa la frecuencia de datos de la dimensión afrontamiento por evitación en el profesional de enfermería del hospital sub regional de Andahuaylas, del cual se muestra que el 56.8% opinan que lo realizan en un nivel medio, el 25% en un nivel alto y finalmente el 18.2% en un nivel bajo. Con lo que se infiere que la mitad de los participantes suelen evitar problemas relacionados con uno mismo.

**Tabla 6.** Indicadores de las estrategias de afrontamiento por evitación

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Evitación Cognitiva</b>		
Bajo	26	19.7
Medio	93	70.5
Alto	13	9.8
<b>Aceptación/Resignación</b>		
Bajo	26	19.7
Medio	43	32.6
Alto	63	47.7
<b>Búsqueda de Gratificaciones Alternativas</b>		
Bajo	26	19.7
Medio	76	57.6
Alto	30	22.7
<b>Descarga Emocional</b>		
Bajo	29	22.0
Medio	83	62.9
Alto	20	15.2

**Figura 6.** Indicadores de las estrategias de afrontamiento por evitación



*Descripción:* En la presente figura 6 se observa la frecuencia de datos de los indicadores de las estrategias de afrontamiento por evitación, donde el 70.5% de los encuestados indicadores que lo realizan en un nivel medio y el 19.7% en un nivel bajo. Por otro lado, en la dimensión aceptación/resignación, se muestra que el 47.7% lo afrontan en un nivel alto y el 32.6% en un nivel medio. Asimismo, en la dimensión búsqueda de gratificaciones alternativas, el 57.6% los perciben en un nivel medio y el 22.7% en un nivel alto. Finalmente, al evaluar la dimensión descarga emocional, se observó que el 62.9% lo perciben en un nivel medio y el 22% en un nivel bajo.

## 4.2 Discusión de Resultados

Los resultados del estudio evidenciaron los niveles de afrontamiento al estrés, del cual 74.2% de enfermeras tienen estrategias en un nivel medio, el 16.7% en un nivel bajo y solo un 9.1% en un nivel alto. Del cual se infiere que gran parte de las profesionales enfermeras presentan los niveles conductuales, cognitivos y emocionales en un nivel medio para afrontar situaciones con demandas excesivas. Asimismo, en cuanto a la dimensión afrontamiento por aproximación en el profesional de enfermería, el 75.8% de participantes evidenciaron realizarlo en un nivel medio, el 15.9% en un nivel bajo. Por otro lado, en cuanto a la dimensión afrontamiento por evitación en el profesional de enfermería el 56.8% opinan que lo realizan en un nivel medio, el 25% en un nivel alto.

En ese sentido, se afirma los hallazgos en estudios por Niño et al (14). Sobre las estrategias de afrontamiento, donde la estrategia más manejada por las enfermeras fue la "evitación de la situación, el "distanciamiento", seguida de la "reevaluación positiva". Asimismo, Canales et al (15). Realizo un estudio sobre afrontamiento del estrés en Enfermeras, los resultados mostraron que la táctica de afrontamiento con más calificación ha sido la resolución de inconvenientes con 54,7%, y al divisar la escala de estrés, la táctica de afrontamiento con más puntuación fueron los componentes negativos, respondiendo el 46,7% de las enfermeras. Por otro lado, Yapuchura et al (19). Concluye que el 64,8% mencionaron alto y el 35,2% mencionaron moderado y no leve y relacionado con las estrategias de afrontamiento, por otro lado, el 70% de enfermeras manifestaron afrontar el estrés por aproximación en un grado bueno y el 65% de enfermeras

manifestaron afrontar el estrés por evitación en un grado bueno. Concluimos que los profesionales de enfermería más presentaron en un buen nivel, seguidos de la frecuencia con respuestas de aproximación y evitación, siendo la mayoría adoptando un enfoque orientado a la emisión del adjunto y del problema.

De acuerdo con, Mendoza y Panta (20). En su estudio sobre estrategias de afrontamiento utilizados por los profesionales de enfermería concluye que, cuando los niveles de estrés eran más altos, las enfermeras usaban más estrategias de afrontamiento, que podían variar según el género, lo que sugería que las mujeres tendían a centrarse en las emociones mientras que los hombres tendían a ser más confrontadores con el problema directamente. Mismos resultados en el estudio de Palma (23). Quien evidencio que el nivel de afrontamiento más común entre las enfermeras es el intermedio: 43,3%. En cuanto al nivel de afrontamiento y al tipo de estrategia, el afrontamiento intermedio es más común en las estrategias orientadas a los problemas, el afrontamiento intermedio en las estrategias orientadas a las emociones y el afrontamiento de bajo nivel en otras estrategias (60%).

Sin embargo, se evidenció resultados diferentes en el estudio de Huallpa et al (21). Sobre las estrategias de afrontamiento en el profesional de enfermería, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, las enfermeras de hospital respondieron en 43.8% nivel bajo mediante las estrategias por aproximación y evitación, y en los niveles medios, es decir, afrontando el estrés mediante el análisis lógico, la reevaluación positiva, la búsqueda de

apoyo/orientación y el afrontamiento resolviendo el problema. Asimismo, Abregú (22). Concluye que el 53% de las enfermeras tenía un nivel bajo de afrontamiento del estrés, el 30% tenía un nivel alto de afrontamiento del estrés y el 17% tenía un nivel medio de afrontamiento del estrés. Se ha llegado a la conclusión de que una baja capacidad para afrontar el estrés tiene un impacto negativo en la salud de las enfermeras.

En ese sentido, es fundamental ofrecer habilidades que promuevan la adaptación práctica a las demandas situacionales y ambientales del estrés ocupacional, así como herramientas personales que proporcionen la adaptación y promuevan el reconocimiento de la conciencia de control en las enfermeras. Por otro lado, también es trascendental fomentar los programas de prevención para ayudar a las enfermeras a desarrollar destrezas para enfrentarse al entorno hospitalario y laboral.

## CONCLUSIONES

**Primero:** En cuanto al objetivo general, se pudo evidenciar que 74.2% de enfermeras tienen estrategias de afrontamiento al estrés en un nivel medio, el 16.7% en un nivel bajo y solo un 9.1% en un nivel alto. Del cual se infiere que gran parte de las profesionales enfermeras presentan los niveles conductuales, cognitivos y emocionales en un nivel medio para afrontar situaciones con demandas excesivas.

**Segundo:** En relación al primer objetivo específico en la dimensión afrontamiento por aproximación en el profesional de enfermería, el 75.8% de participantes evidenciaron realizarlo en un nivel medio, el 15.9% en un nivel bajo y solo un 8.3% en un nivel alto. Esto significa que están medianamente preparados psicológicamente para afrontar las situaciones de estrés y sus consecuencias.

**Tercero:** Respecto al segundo objetivo específico en la dimensión afrontamiento por evitación en el profesional de enfermería, el 56.8% opinan que lo realizan en un nivel medio, el 25% en un nivel alto y finalmente el 18.2% en un nivel bajo. Con lo que se infiere que la mitad de los participantes suelen evitar problemas relacionados con uno mismo.

## RECOMENDACIONES

- a) Teniendo en cuenta los resultados del estudio, se recomienda a las autoridades del Hospital Sub Regional de Andahuaylas que introduzcan programas de difusión de estrategias de afrontamiento del estrés a través de talleres dinámicos, colaborativos, profesionales y continuos en la institución para reducir los factores estresantes que provocan el estrés en el trabajo de las enfermeras y recuperar así la estabilidad mental y emocional.
- b) Al Hospital Sub Regional de Andahuaylas tomar en cuenta la evidencia empírica para potenciar distintas estrategias de manejo del estrés entre las enfermeras y aumentar la atención que se brinda a los usuarios internos y externos. Y en general para mejorar las circunstancias de trabajo.
- c) Al Hospital Sub Regional de Andahuaylas se recomienda la participación de enfermeras en cursos de formación sobre temas de manejo del estrés con el objetivo de aprender nuevas estrategias de afrontamiento.
- d) A la Universidad Tecnológica de los Andes, se recomienda fortalecer el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en la resolución de problemas, puesto que el buen uso de estas permitirá al individuo mantener su equilibrio emocional, evitando así riesgos psicosociales inminentes como, el Burnout y de otras patologías que afectaría drásticamente al individuo.
- e) A la Universidad Tecnológica de los Andes, se recomienda la instauración de grupos o espacios donde se compartan experiencias, se realicen retroalimentaciones de las actividades y procesos que se llevan a cabo al interior de la unidad, permiten que el personal conozca, reevalúe y adopte nuevos comportamientos que le permitan desenvolverse, y enfrentarse a las situaciones.

## **ASPECTOS ADMINISTRATIVOS**

### **Recursos**

#### **a) Materiales**

Se hará uso de traje, Lapiceros, lápices, hojas bond, grapas, engrampador, folders, Perforador.

#### **b) Tecnológicos**

La utilización de programas estadísticos tales como Microsoft Word, Microsoft Excel y SPSS.

#### **c) Humanos**

Autora de la investigación.

Estudiante de Enfermería: Karen Sharela Ccoycca Atao

Asesora: Dra. Rocio Cahuana Lipa.

#### **d) Financieros**

Financiado por la Investigadora.

### Cronograma de actividades

MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES																												
Elección del tema de la Investigación.	■																											
Búsqueda de información y revisión bibliográfica.		■	■																									
Planteamiento del Problema.			■	■																								
Desarrollo de la estructura del trabajo de la investigación.					■	■	■	■	■	■																		
Elaboración de la matriz de consistencia.									■	■																		
Aprobación del proyecto.										■																		
Ejecución del proyecto.											■																	
Búsqueda de institución.												■																
Recolección de datos.													■	■	■													
Procesamiento de datos.														■	■	■												
Análisis e interpretación.																	■	■	■									
Elaboración del informe final.																			■	■	■							
Presentación del informe final.																								■				
Sustentación del trabajo																										■		

## Presupuesto y Financiamiento

### Presupuesto

N°	Cantidad	Materiales o Actividad	Costo por unidad	Costo en cantidad
1	<b>Elaboración de la Investigación</b>			
1.1	2 millares	Papel Bond	15.00	30.00
1.2	15	Folders manila	0.5	5.00
1.3	10	Lápices	0.5	5.00
1.4	300	Fotocopias	0.10	30.00
1.5	1	Engrapador	8.00	8.00
1.6	2 cajas	Grapas	4.00	8.00
1.7	10	Lapiceros	0.50	5.00
1.8		Alimentación	4.00	160.00
1.9	0	Asesoría	0.00	0.00
2	<b>Presentación de la Investigación.</b>			
2.1	1	Derecho de presentación de Tesis	500.00	500.00
2.2	1	Trámites Administrativos	300.00	300.00
2.3	20	Pasajes	1.00	20.00
3	<b>Revisión de libros, revistas, videos, internet.</b>			
3.1	1	Adquisición de libros	30.00	30.00
3.2	10	Adquisición de revistas	1.00	10.00
3.3	455 horas	Adquisición y alquiler de internet	1.00 la hora	45.50
4	<b>Validación del muestreo</b>			
4.1	150	Tipeado y fotocopia de instrumentos	0.50	75.00
4.2	50	Impresiones	0.20	10.00
4.3	0.00	Asesoría	0.00	0.00
5	<b>Preparación y validación del instrumento</b>			
5.1	10	Tipeado y fotocopia de instrumentos	3.10	31.00
5.2	30	Impresiones	0.20	6.00
5.3	0	Asesoría	0.00	0.00
6	<b>Trabajo de campo</b>			
6.1	0	Viatico	0.00	0.00
6.2	0	Impresiones	0.00	0.00
6.3	0	Asesoría	0.00	0.00
7	<b>Procesamiento y análisis de datos</b>			
7.1	1 millar	Papel Bond	15.00	15.00
7.2	0	Asesoría	0.00	0.00

8	Redacción del informe			
8.1	1 millar	Papel bond	15.00	15.00
8.2	10	Tipeado e impresiones	3.20	32.00
8.3	10	Fotocopia	0.10	1.00
8.4	4	Empastados 4 ejemplares	100	400
8.5	10	Copias de fotografías	1.00	10.00
8.6	1	Asesoría	250.00	250.00
9	Presentación y revisión del informe			
9.1	1	Derechos de pago	500.00	500.00
9.2	1	Trámites administrativos	300.00	300.00
9.3	1	Pasaje	5.00	5.00
10	Sustentación			
10.1	1	Derecho de sustentación	300.00	300.00
10.2	1	Materiales para sustentar	100.00	100.00
Total				2956.50

### Financiamiento

El estudio lo financia la Investigadora.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Internacional del Trabajo. [Online].; 2016. Acceso 11 de enero de 2022. Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf).
2. Michalland Byxbee. Pontificia Universidad Catolica de Valparaiso. [Online] Acceso 13 de enero de 2022. Disponible en: <https://www.pucv.cl/uuaa/ciencias/noticias/estres-un-efecto-en-tiempos-de-pandemia>.
3. Casas, Ramón Repullo, Lorenzo, Cañas J. Dimensiones y medición de la calidad de vida. Revista de Administración Sanitaria. 2002; VI(23). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6719461>
4. Amarís Macías M, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano. Estrategias de afrontamiento individual. Psicología desde el Caribe. 2013; XXX(01).
5. José Ignacio Aguado Martín ABCSQP. El estrés en personal sanitario hospitalario; estado actual. Scielo. 2013; 59(231). Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v59n231/revision1.pdf>
6. Stavroula Leka BA MSe Phd PAGCAFPTCC. La organizacion del trabajo y estres. [Online]. Francia; 2004. Acceso 20 de diciembre de 2021. Disponible en: [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1).
7. María PF. Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia. Scielo. 2013; 12(31). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412013000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300008).
8. Encarna Bonfill Accensi MLFFSVSRG. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Scielo. 2010; 19(4). Disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300010.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010)

9. Elizabeth Salazar Vega MN. Miedo, agotamiento e indignación golpean al personal de salud [Medio de comunicación investigativa].; 2021. Acceso 20 de diciembre de 2021. Disponible en: [https://ojo-publico.com/2490/miedo-agotamiento-e-indignacion-cercan-al-personal-de-salud.](https://ojo-publico.com/2490/miedo-agotamiento-e-indignacion-cercan-al-personal-de-salud)
10. Texeira CAB. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria. Scielo. 2016; 15(44). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=s1695-61412016000400012.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=s1695-61412016000400012)
11. Tinoco CA. CYBERTESIS. [Online].; 2017. Acceso 21 de diciembre de 2021. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7602.](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7602)
12. Incacari Tapia, Esperme Villagaray H. Factores que condicionan el estrés laboral del personal de enfermería de emergencia en el hospital sub regional Hugo Pesce Pesceto Apurímac, año 2018. Universidad Nacional del Callao, Lima. Disponible en: [http://hdl.handle.net/20.500.12952/3745.](http://hdl.handle.net/20.500.12952/3745)
13. Niño-Higuera RI, BPXY, OCMI, STCyGMR. Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. Revista de Psicología y Educacion. 2019. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7298483>
14. Scarlett Isidora Canales Romero MdCPOFSL. repositorio.ugm. [Online].; 2021. Acceso 29 de diciembre de 2021. Disponible en: [https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/2023/CD%20ME.PSI%20%282%29%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/2023/CD%20ME.PSI%20%282%29%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 15.** César Carrillo García MIR, LEFMEMR. Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. Scielo. 2020; 17(50). Disponible en: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.17.2.277251>.
- 16.** Choque Cruz C. Factores que generan estrés en el personal de enfermería que trabaja en la Unidad de Terapia Intensiva Pediátrica. Hospital del Niño Dr. Ovidio Aliaga Uría, La Paz, 2018. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/22188>
- 17.** García García P, Jiménez Martínez AA, Hinojosa García L, Gracia Castillo GN, Cano Fajardo E, Abeldaño Zúñiga R. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia Covid-19. Revista de Salud Pública. 2020.
- 18.** Yapuchura Paco I, Vilcas Ticllacuri T. frontamiento del estres en tiempos de COVID-19 en el personal de Salud, Centro de Salud Santa Ana Huancavelica 2020. Peru: Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3950>
- 19.** Mendoza Mendoza ME, Panta Puertas JA. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento utilizados por los profesionales de enfermería de dos centros de salud de la ciudad de Cajamarca - 2020. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1665>
- 20.** Huallpa Quispe MI, Ortiz Mamani LD. repositorio.unsa. [Online].; 2019. Acceso 29 de diciembre de 2021. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10970/SEhuqumi%26or%20mald.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

21. Abregú Cornelio. Estrategia de afrontamiento al estrés laboral en enfermeras(os) del servicio de medicina y especialidades Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión -2019. Universidad Cesar Vallejo, Lima.
22. Palma Asmad MR. Estrés Laboral y Estrategias de Afrontamiento en Enfermeras del Centro Quirúrgico, Hospital Victor Lazarte Echeagaray, Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/11193>
23. Pérez Núñez, García Viamontes , García González , Ortiz Vázquez , Centelles Cabreras. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Scielo. 2014; XXX(03).
24. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Scielo. 2014; II(01).
25. Plan de salud mental Perú, 2020 - 2021 (En el contexto covid-19). Documento tecnico. Lima: Ministerio de Salud, Lima.
26. Patlan Perez J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Scielo. 2019; XXXV(01).
27. Cruz Martínez M, López E, Cruz R, Llanillo. ecorfan. [Online].; 2016. Acceso 11 de Enero de 2022. Disponible en: [https://www.ecorfan.org/actas/A\\_1/32.pdf](https://www.ecorfan.org/actas/A_1/32.pdf).
28. del Hoyo Delgado. Estres Laboral Trabajo INdSeH, editor. Madrid.
29. Organizacion Mundial de la Salud, Organizacion Panamericana de la salud. [Online] Acceso 11 de Enero de 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>.
30. Organizacion Mundial de la Salud. [Online] Acceso 11 de Enero de 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es>.
31. Marquina Luján J, Adriazola Casas R. Autopercepción del estrés del personal de salud en primera línea de atención de pacientes con Covid-19 en Lima

- Metropolitana, Perú. Acc Cietna. 2020; XII(02). Disponible en: <https://doi.org/10.35383/cietna.v7i2.391>
- 32.** Salud Md. Ministerio de Salud. [Online] Acceso 13 de Enero de 2022. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-72/nota4/index.html>.
- 33.** Folkman. Stress: Appraisal and Coping. Springer. 2013;: p. 123-136.
- 34.** Rodríguez González R, Roque Doval Y, Molerio Pérez O. Estrés Laboral, Consideraciones sobre sus características y formas de Afrontamiento. Revista Internacional de Psicología. 2002; III(01).
- 35.** Arias Congrains J. Modos de afrontamiento al estrés en residentes de medicina. Scielo. 1998; IX(2).
- 36.** Mikulic M, Crespi C. Adaptación y Validación del Inventario de respuestas de afrontamiento de Moos (CRI-A) para Adultos. Redalyc.org. 2008; XV: p. 305-312. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139944030>
- 37.** Del Río López. PsicoAbreu. [Online] Acceso Jueves de Enero de 2022. Disponible en: <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>.
- 38.** Coullaut Mendigutía. En el Instituto Dr. Coullaut de Psiquiatría. [Online] Acceso 14 de Enero de 2022. Disponible en: <https://coullautdepsiquiatria.es/estilos-de-afrontamiento>.
- 39.** Castillo Ramírez S. El síndrome de "Burn Out" o síndrome de agotamiento profesional. Scielo. 2001; XVII(02).
- 40.** Real Academia Española. [Online] Acceso 18 de Enero de 2022. Disponible en: <https://dle.rae.es/afrontamiento>.
- 41.** Martínez Arroyo A, Gómez González. Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el. Scielo. 2017. Disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2017000300011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300011)

42. García Viniegras CR, González Benítez I. La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. Scielo. 2000; XVI(06).
43. Organización Panamericana de la Salud. [Online] Acceso 18 de Enero de 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria#:~:text=La%20enfermer%C3%ADa%20abarca%20el%20cuidado,atenci%C3%B3n%20centrada%20en%20la%20persona.>
44. Martínez Garduño, María Dolores D, Gómez Martínez V, Juárez S. Apoyo emocional: conceptualización y actuación de enfermería, una mirada desde la perspectiva del alumno. Revista Enfermería Universitaria. 2009; VI(03).
45. Real Academia Española. [Online] Acceso 18 de Enero de 2022. Disponible en: <https://dle.rae.es/estrategia.>
46. Álvarez Castañón dC, Bolaños Evia. Innovación y Estrategia: dos conceptos aparentemente contradictorios. Scielo. 2011; III(05).
47. Instituto Nacional del Cáncer. [Online]; 2012. Acceso 24 de Enero de 2022. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/hoja-informativa-estres#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20psicol%C3%B3gico%20describe%20lo,presi%C3%B3n%20mental%20f%C3%ADsica%20o%20emocional.>
48. Ministerio de Sanidad. [Online]; 2020. Acceso 25 de Enero de 2022. Disponible en: <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estreso>



## **ANEXOS**

## Matriz de consistencia

**Título:** Estrategias de afrontamiento al estrés en el profesional de enfermería del hospital sub regional de Andahuaylas 2022

**Línea de investigación:** Salud Pública

**Autor:** Karen Sharela Ccoycca Atao

Planteamiento del problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición del dato	Método
<p><b>Problema general</b> ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que prevalecen en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b> 1. ¿Cuál es el nivel de prevalencia de la estrategia de afrontamiento por aproximación en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022?</p> <p>2. ¿Cuál es el nivel de prevalencia de la estrategia de afrontamiento por evitación en el</p>	<p>Por ser un estudio descriptivo, no se plantea hipótesis general como específicas. Así como menciona Isern y Soler (54) indican que los estudios descriptivos cuyo objetivo esencial es la recogida de información no requieren de hipótesis</p>	<p><b>Objetivo general</b> Evaluar cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que prevalecen en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> 1. Identificar el nivel de prevalencia de las estrategias de afrontamiento por aproximación en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022</p> <p>2. Identificar el nivel de prevalencia de las estrategias de afrontamiento por evitación en el profesional de</p>	<p>Estrategias de Afrontamiento en enfermeros del servicio de cirugía.</p>	Afrontamiento por aproximación	Análisis Lógico	Ítems (1-20)	Ordinal	Deductivo
					Revalorización Positiva			
					Búsqueda de Orientación y Apoyo			
					Resolución de Problemas			
				Afrontamiento por evitación	Evitación Cognitiva	Ítems (1-20)		
					Aceptación /Resignación			
					Búsqueda de Gratificaciones Alternativas			
					Descarga Emocional			

profesional de enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022?		enfermería del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2022						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tipo, Nivel y Diseño de la investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística
<p><b>Tipo</b> Básico</p> <p><b>Nivel</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño</b> No experimental Corte transversal</p> <p>Donde:</p> <div data-bbox="141 946 396 1018" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>M → O</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>M:</b> Muestra</li> <li>• <b>O:</b> Observación de la muestra</li> </ul>	<p><b>Población</b> En cuanto a la población está conformada por 132 profesionales de enfermería que laboran en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas según la oficina de Recursos Humanos.</p> <p><b>Muestra</b> Está conformada por 132 profesionales de enfermería que se encuentran en la modalidad de nombrados, CAS y Plazo Fijo que laboran en el Hospital Sub Regional de Andahuaylas</p>	<p>En cuanto a la técnica para la medición de la variable se utilizará la <b>encuesta</b> Instrumentos. Se utilizará el cuestionario:</p> <p>Estrategias de Afrontamiento al estrés es el cuestionario de Rudolf H. Moos, adaptado y validado por la Dra. I. M. Mikulic, en el año 1998, el instrumento consta de 48 preguntas y mide 2 dimensiones. la calificación del instrumento es: Alta, Medio y Bajo.</p>	<p>Se desarrollará la estadística descriptiva para la presentación de tablas y figuras</p>

## **Instrumento de recolección de información**

### **INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO (CRI) Inventario de**

**Respuestas de Afrontamiento - CRI Autor: Rudolf H. Moos, Ph. D.**

**Traducción y Adaptación: Dra. Isabel María Mikulic**

Estimada (o) colega: este Inventario tiene el propósito de Evaluar las estrategias de afrontamiento ante el estrés, en nuestra labor en los diferentes servicios como enfermera. El cuestionario es anónimo y se garantiza la confidencialidad de sus respuestas. Muchas gracias por su colaboración.

#### **Datos Generales**

1. Estado Civil:

- a) A. Soltera ( )
- b) Casada ( )
- c) Viuda ( )
- d) Separada/divorciada ( )

2. Tiempo de Servicio (en general):

- a) Menor de 5 años ( )
- b) De 6 a 15 años ( )
- c) De 16 a 25 años ( )
- d) Más de 25 años ( )

3. Estudios de Post grado:

- a) Especialidad en Emergencia ( )
- b) Especialidad en Neonatología ( )
- c) Especialidad en Pediatría ( )
- d) Especialidad Centro Quirúrgico ( )
- e) Otra especialidad ( )
- f) Mencione: .....

4. Grados Académicos:

- a) Maestría ( )
- b) Doctorado ( )

Instrucciones.

Este Inventario contiene preguntas que se refieren a aquellos problemas significativos que han tenido trascendencia en su labor como enfermera en los diferentes servicios. Por favor, piense en las situaciones más estresantes que le hayan sucedido en los últimos doce meses en su labor dentro de su servicio. Enfoque estas situaciones y responda con sinceridad las preguntas propuestas.

Marque con un aspa (X) en el casillero que Ud. considera como su respuesta.

<b>NUNCA</b>	<b>UNA O DOS VECES</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>
1	2	3	4

		<b>NUNCA</b>	<b>UNA O DOS VECES</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>
<b>AFRONTAMIENTO POR APROXIMACION</b>					
1	¿Pensó en diferentes formas de solucionar dicha situación estresante?				
2	¿Se dijo cosas a sí mismo para sentirse mejor?				
3	¿Hablo con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes?				
4	¿Para enfrentar estas situaciones hizo un plan de acción y logró cumplirlo?				
5	¿Trató de olvidar estas situaciones estresantes?				
6	¿Sintió que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?				
7	¿Trató de ayudar a otros a enfrentar situaciones similares?				
8	¿Se descargó con otras personas cuando se sintió enojado, deprimido o triste?				

9	¿Trató de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?				
10	¿Se dijo a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?				
11	¿Habló con algún amigo de estas situaciones?				
12	¿Se esforzó tratando de hacer algo para que las cosas funcionaran?				
13	¿Trató de evitar pensar en dicha situación estresante?				
14	¿Se dio cuenta que no tenía control sobre estas situaciones?				
15	¿Se dedicó a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones?				
16	¿Hizo algo arriesgado tratando de tener una nueva oportunidad?				
17	¿Se imaginó, una y otra vez, qué decir o hacer?				
18	¿Trató de ver el lado positivo de la situación?				
19	¿Habló con algún profesional (médico, psicólogo, etc)?				
20	¿Decidió lo que quería hacer y trató firmemente de conseguirlo?				
21	¿Se imaginó o soñó un tiempo o un lugar mejor del que Ud. vivía?				
22	¿Pensó que el destino se ocuparía de todo?				
23	¿Trató de hacer nuevos amigos?				
24	¿Se mantuvo alejado de sus colegas?				

#### AFRONTAMIENTO POR EVITACION

1	¿Trató de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo?				
2	¿Pensó cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otras personas con el mismo problema?				
3	¿Buscó la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones?				
4	¿Trató de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?				

5	¿Evitó pensar en la situación, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?				
6	¿Aceptó las situaciones estresantes, porque pensó que nada se podía hacer?				
7	¿Leyó, miró televisión, o realizó alguna otra actividad como forma de distracción?				
8	¿Gritó como forma de desahogarse?				
9	¿Trató de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación?				
10	¿Trató de decirse a sí mismo que las cosas mejorarían?				
11	¿Trató de averiguar más sobre esa situación?				
12	¿Trató de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo?				
13	¿Deseó que esas situaciones hubieran desaparecido o pasado?				
14	¿Esperó que sucediera lo peor?				
15	¿Les dedicó más tiempo a actividades recreativas?				
16	¿Lloró y descargó sus sentimientos?				
17	¿Trató de preveer o de anticiparse a los nuevos pedidos que le harían durante el trabajo?				
18	¿Pensó cómo podrían estas situaciones cambiar su vida en un sentido positivo?				
19	¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza?				
20	¿Trato de enfrentar estas situaciones estresantes con calma?				
21	¿Trató de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones?				
22	¿Perdió la esperanza de que alguna vez las cosas volvieran a ser como eran antes?				
23	¿Volvió al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones?				
24	¿Intento hacer algo, a pesar que creía que no iba a funcionar?				

## **Consentimiento y asentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulado: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL SUB REGIONAL DE ANDAHUAYLAS 2022

Habiendo sido informado(a) del propósito de la misma, así como de los objetivos, y teniendo la confianza plena que la información brindada será solo y exclusivamente para fines investigación, respetando mi confidencialidad.

---

Firma del participante en la investigación

### **COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD**

Estimada Licenciada en Enfermería:

La investigación del estudio para el cual Ud., ha manifestado su deseo de participar, habiendo dado su consentimiento informado, se compromete con usted a guardar la máxima confidencialidad de información, así como también le asegura que los hallazgos serán utilizados solo con fines de investigación y no le perjudicarán en lo absoluto.

ATTE.

---

Investigadora

## Base de datos

AFRONTAMIENTO POR APROXIMACION																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	1	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	1
3	3	4	2	2	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3
4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
5	3	3	2	2	3	3	4	2	3	1	3	4	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1
6	3	3	4	3	1	1	3	1	3	2	4	3	3	1	1	1	1	4	1	4	4	1	3	1
7	2	3	2	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	1	1	2	1
8	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	2	4	2	3	4	2	4	2
9	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	1	3	1
10	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	4	1	1	1	2	4	1	3	1	2	3	1
11	3	4	4	3	4	3	4	1	4	3	3	4	1	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	1
12	3	4	3	1	4	3	4	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	1	2	4	3
13	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2
14	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1
15	3	4	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	5	5	5	1	1	1	1
16	4	3	2	2	3	4	2	4	4	1	4	4	4	2	4	1	2	4	1	4	4	1	4	1
17	3	1	1	4	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	2
18	3	3	3	1	2	1	3	2	3	3	2	4	2	1	4	1	3	4	4	4	3	1	4	1
19	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2
20	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	1	3	3	2	3	1
21	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	1
22	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	2	4	2	3	4	1	4	1
23	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3
24	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
25	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	4	2	3	3
26	3	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2
27	3	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	2	2
28	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
29	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
30	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
31	3	3	1	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	1
32	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
33	3	4	4	1	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	4	4	2	3
34	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
35	2	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2
36	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
37	3	4	3	3	1	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3
38	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
39	4	4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	2
40	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
41	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1

42	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
43	2	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2
44	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
45	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3
46	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
47	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
48	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	4	1
49	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
50	2	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2
51	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
52	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
53	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	4	1
54	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
55	3	1	2	2	4	3	2	1	1	2	2	2	2	1	4	3	3	4	2	3	3	4	1	2
56	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
57	4	4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	2
58	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
59	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	1	3	1
60	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1
61	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
62	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
63	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
64	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
65	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
66	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3
67	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
68	3	4	4	3	3	3	4	2	3	1	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	1
69	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
70	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
71	2	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2
72	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
73	4	4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	2
74	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
75	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3
76	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
77	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	1	3	1
78	4	4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	2
79	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
80	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
81	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
82	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
83	3	4	4	3	3	3	4	2	3	1	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	1
84	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
85	2	3	2	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	1	1	2	1
86	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
87	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1

88	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1
89	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
90	2	3	2	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	1	1	2	1
91	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
92	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
93	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	1	3	1
94	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3
95	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
96	3	4	4	3	3	3	4	2	3	1	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	1
97	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
98	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
99	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
100	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1
101	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
102	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	4	1
103	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
104	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
105	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
106	2	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2
107	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
108	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
109	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
110	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3
111	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
112	4	4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	2
113	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
114	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
115	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
116	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
117	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
118	2	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2
119	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
120	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
121	3	3	4	3	4	2	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1
122	3	4	4	3	3	3	4	2	3	1	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	1
123	3	4	2	2	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3
124	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
125	3	3	2	2	3	3	4	2	3	1	3	4	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1
126	3	3	4	3	1	1	3	1	3	2	4	3	3	1	1	1	1	4	1	4	4	1	3	1
127	2	3	2	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	1	1	2	1
128	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1
129	4	3	2	2	3	4	2	4	4	1	4	4	4	2	4	1	2	4	1	4	4	1	4	1
130	3	1	1	4	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	2
131	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2
132	3	3	1	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	1

AFRONTAMIENTO POR EVITACION																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
2	3	2	4	3	3	2	4	1	3	4	4	4	2	1	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3
3	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
5	3	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2
6	3	1	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	1	3	1	1	3	1
7	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	1	4	4
8	2	4	4	4	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	1	4	3
9	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	1	2	4
10	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	1	1	2	1
11	3	2	3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3
12	4	2	2	3	2	2	3	1	4	1	2	4	3	4	2	1	3	2	2	4	3	3	2	1
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
14	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3
15	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3	3
16	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4
17	1	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	1	3	1	3	3	4	3	1	3	3
18	2	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	4	3	3	2	1	4	4	3	4	4	3	3
19	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2
20	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3
21	3	1	4	3	4	2	2	1	3	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	2	1	3	2
22	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	1	3	3
23	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	4	3	4	3	3
24	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
25	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3
26	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3
27	2	3	1	3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3
28	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
29	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
30	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
31	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4
32	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
33	4	2	4	4	2	4	1	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3
34	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
35	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	1	3	4	2
36	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
37	3	1	3	4	3	1	4	4	3	3	2	4	3	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3
38	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
39	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
40	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
41	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
42	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
43	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	1	3	4	2
44	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3

45	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	
46	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
47	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
48	2	3	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	4	1	3	2	2	3	4	3	1	3
49	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
50	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	1	3
51	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
52	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4
53	2	3	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	4	1	3	2	2	3	4	3	1	3
54	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
55	1	2	2	2	3	4	2	2	4	1	4	2	1	4	1	3	3	3	4	1	1	3
56	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
57	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4
58	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
59	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	1
60	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3
61	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4
62	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
63	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
64	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
65	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
66	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
67	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4
68	3	2	4	3	3	2	4	1	3	4	4	4	2	1	4	3	4	4	4	2	2	2
69	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
70	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
71	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	1	3
72	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
73	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4
74	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4
75	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
76	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
77	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	1
78	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4
79	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
80	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
81	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4
82	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
83	3	2	4	3	3	2	4	1	3	4	4	4	2	1	4	3	4	4	4	2	2	2
84	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4
85	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	1
86	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4
87	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
88	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3
89	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2
90	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	1

91	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
92	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
93	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	1	2	4
94	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
95	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
96	3	2	4	3	3	2	4	1	3	4	4	4	2	1	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3
97	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
98	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
99	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
100	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3
101	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
102	2	3	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	4	1	3	2	2	3	4	3	1	3	3	2
103	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
104	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
105	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
106	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	1	3	4	2
107	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
108	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
109	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
110	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
111	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
112	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
113	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
114	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
115	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
116	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
117	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
118	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	4	1	3	4	2
119	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
120	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
121	2	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	1	2	4	3
122	3	2	4	3	3	2	4	1	3	4	4	4	2	1	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3
123	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
124	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
125	3	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2
126	3	1	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	1	3	1	1	3	1
127	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	1	4	4
128	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
129	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4
130	1	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	1	3	1	3	3	4	3	1	3	3
131	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3
132	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4

## Panel fotográfico



REDMI NOTE 8  
AI QUAD CAMERA



REDMI NOTE 8  
AI QUAD CAMERA



REDMI NOTE 8  
AI QUAD CAMERA

