

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

“Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA: Yerva Dominguez, Rosario Betty

ASESORA: Alvarado Rueda, Silvia Lorena

HUÁNUCO – PERÚ

2026

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 45046514

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 45831156

Grado/Título: Doctora en ciencias de la salud

Código ORCID: 0000-0001-9266-6050

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001-9810-207X
2	Borneo Cantalicio, Eler	Maestro en ciencias de la salud con mención en: "salud pública y docencia universitaria"	40613742	0000-0002-6273-9818
3	Serna Roman, Bertha	Título de segunda especialidad profesional en enfermería en pediatría	22518726	0000-0002-8897-0129



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

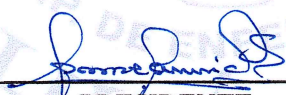
En la ciudad de Huánuco, siendo las 17:00 horas del día 20 de julio del año dos mil veintiséis, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------|
| • DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO | - | PRESIDENTE |
| • MG. ELER BORNEO CANTALICIO | - | SECRETARIO |
| • LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN | - | VOCAL |
| • DR. NICOLAS MAGNO FRETTEL QUIROZ | - | ACCESITARIO |
| • MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA | - | ASESORA |

Nombrados mediante Resolución N° 2254-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUANUCO 2024"; presentado por el(la) Bachiller en Enfermería: Rosario Betty YERVA DOMINGUEZ, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado Por V. N. N. N. N. N. N., con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Buena.

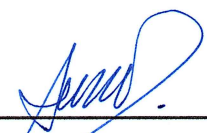
Siendo las, 18:40 horas del día 20 del mes de Julio del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



PRESIDENTE
DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO
Cod. 0000-0001-9810-207X
DNI: 19834199



SECRETARIO
MG. ELER BORNEO CANTALICIO
Cod. 0000-0002-6273-9818
DNI: 40613742



VOCAL
LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN
Cod. 0000-0002-8897-0129
DNI: 22518726



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: ROSARIO BETTY YERVA DOMÍNGUEZ, de la investigación titulada "ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUÁNUCO 2024", con asesor(a) SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 156-2020-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 23 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 03 de diciembre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

19. Yerva Domínguez, Rosario Betty.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

11%

2

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

4%

3

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

4

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

5

repositorio.unac.edu.pe

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

Se le dedico a Dios por guiarme mi camino, a mis padres y abuelos porque ellos siempre me brindaron su apoyo, a mi hijo que me da las fuerzas para seguir adelante y a los docentes de la universidad de Huánuco por brindarme su enseñanza.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, doy gracias a Dios por ser mi guía espiritual y permitirme tener una bonita experiencia dentro de la universidad y convertirme en una profesional en lo que tanto me apasiona.

A todos mis familiares, amigos quienes de estuvieron conmigo apoyándome siempre y me alentaron para continuar hacia adelante

A mi asesora, Mg. Silvia Alvarado Rueda, quien me ha guiado con sus conocimientos, paciencia y confianza, por su dedicación y apoyo en esta investigación.

Agradezco a los docentes del programa académico de Enfermería, por compartir sus conocimientos a lo largo de la preparación de mi carrera profesional.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUCCIÓN	XIII
CAPÍTULO I.....	14
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	17
1.3. OBJETIVOS	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	19
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	19
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	19
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	20
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	21
2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL	21
2.1.2. A NIVEL NACIONAL	22
2.1.3. A NIVEL LOCAL.....	24
2.2. BASES TEÓRICAS	25
2.2.1. MODELO DE SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTA ROGERS	25

2.2.2. TEORÍA DEL ESTRÉS DE LAZARUS Y FOLKMAN	26
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	26
2.3.1. EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL	26
2.3.2. CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL	27
2.3.3. ESTRÉS LABORAL	27
2.3.4. ESTRÉS LABORAL EN CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL	27
2.3.5. DIMENSIONES DEL ESTRÉS LABORAL EN CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL	28
2.3.6. ESTILOS DE VIDA.....	29
2.3.7. ESTILOS DE VIDA EN CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL	29
2.3.8. DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA EN CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL	30
2.4. HIPÓTESIS	32
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	32
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	32
2.5. VARIABLES.....	34
2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL.....	34
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE	34
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	35
CAPÍTULO III	44
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	44
3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	44
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	44
3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	44
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	45
3.2.1. POBLACIÓN	45
3.2.2. MUESTRA	46
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	46
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	46
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	51

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	52
3.4. ASPECTOS ÉTICOS.....	52
CAPÍTULO IV.....	53
RESULTADOS.....	53
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	53
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	77
CAPÍTULO V.....	84
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	84
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS	84
CONCLUSIONES	88
RECOMENDACIONES.....	90
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	93
ANEXOS.....	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024	53
Tabla 2. Características laborales de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024	54
Tabla 3. Características informativas de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024	55
Tabla 4. Características del estrés laboral en el cansancio emocional de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	56
Tabla 5. Estrés laboral en la dimensión cansancio emocional de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	57
Tabla 6. Características del estrés laboral en la dimensión despersonalización de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024	58
Tabla 7. Estrés laboral en la dimensión despersonalización de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	59
Tabla 8. Características del estrés laboral en la dimensión falta de realización personal de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024	60
Tabla 9. Estrés laboral en la dimensión falta de realización personal de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	61
Tabla 10. Estrés laboral en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024	62
Tabla 11. Características de los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	63
Tabla 12. Estilos de vida en los hábitos alimenticios en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	65
Tabla 13. Características de los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	66

Tabla 14. Estilos de vida en los hábitos de actividad física en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	67
Tabla 15. Características de los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	68
Tabla 16. Estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	69
Tabla 17. Características de los estilos de vida en los hábitos de recreación en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	70
Tabla 18. Estilos de vida en los hábitos de recreación en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	71
Tabla 19. Características de los estilos de vida en los hábitos nocivos en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	72
Tabla 20. Estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	73
Tabla 21. Características de los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	74
Tabla 22. Estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	75
Tabla 23. Estilos de vida en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024	76
Tabla 24. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	77
Tabla 25. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024	78
Tabla 26. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de actividad física de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	79

Tabla 27. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	80
Tabla 28. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de recreación en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	81
Tabla 29. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos nocivos en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	82
Tabla 30. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en el cuidado de la salud en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024.....	83

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	104
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN.....	110
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN.....	117
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	124
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	126
ANEXO 6 DOCUMENTOS SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO	131
ANEXO 7 DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	132

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre el estrés laboral y estilos de vida en conductores de empresas de transporte interprovincial. **Métodos.** Estudio analítico, cuantitativo y relacional efectuado en 132 conductores evaluados con una escala y un cuestionario; realizando el contraste de hipótesis con el Chi Cuadrado de Independencia con una $p < 0,05$. **Resultados.** 46,2% de conductores encuestados presentaron estrés laboral medio, 40,9% estrés bajo y 12,9% alto estrés laboral. Además 57,6% presentaron estilos de vida no saludables y 42,4% tuvieron conductas saludables; asimismo, 55,3% tuvieron conductas no saludables en hábitos alimenticios; 63,3% en actividad física; 53,8% en descanso y sueño; 51,5% en hábitos de recreación; 65,9% en hábitos nocivos y 60,6% en el cuidado de la salud. Inferencialmente, el estrés laboral se relacionó con los estilos de vida de los conductores en estudio con una $p = 0,010$; y también el estrés laboral se relacionó con los estilos de vida en los hábitos alimenticios ($p < 0,018$), actividad física ($p < 0,000$), descanso y sueño ($p < 0,008$), recreación ($p < 0,000$), hábitos nocivos ($p < 0,041$) y cuidado de la salud ($p < 0,032$) de los conductores encuestados. **Conclusión.** El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida de conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial, aceptándose la hipótesis de investigación.

Palabras clave: Estrés laboral, Cansancio emocional, Estilos de vida, Conductores, Empresas de Transporte (Fuente: DECS – BIREME).

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between work stress and Lifestyle in drivers of interprovincial transport companies. **Methods:** Analytical study, quantitative and relational design performed in 132 conductors evaluated with a scale and a questionnaire; performing the hypothesis contrast with the Chi Square of Independence with a $p < 0.05$. **Results.** 46.2% of the drivers surveyed had average work stress, 40.9% low stress and 12.9% high work stress. In addition, 57.6% had unhealthy lifestyles and 42.4% had healthy behaviors; also, 55.3% had unhealthy lifestyles in eating habits; 63.3% had unhealthy habits in physical activity; 53.8% showed unhealthy behaviors in rest and sleep; 51.5% reflected unhealthy lifestyles in recreation; 65.9% had unhealthy behaviors in harmful habits and 60.6% presented unhealthy behaviors in health care. An inferentially relationship was found between work stress and lifestyle of the drivers in the study with a $p = 0.010$; and also, a relationship between work stress and lifestyles in eating habits ($p < 0.018$), physical activity ($p < 0.000$), rest and sleep ($p < 0.008$), recreation ($p < 0.000$), harmful habits ($p < 0.041$) and health care ($p < 0.032$) of the surveyed drivers. **Conclusions:** Work stress was related to the lifestyles of drivers of interprovincial transport companies, accepting the research hypothesis.

Keywords: Stress at work, Emotional fatigue, Lifestyles, Drivers, Transport Companies (Source: MeSH-NLM)

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los conductores de transporte público de pasajeros se enfrentan a una excesiva carga de trabajo, inadecuadas condiciones laborales y características propias de la conducción vehicular que hace que presenten niveles moderados de estrés laboral que tiende a acentuarse con los comportamientos no saludables en su vida cotidiana ⁽¹⁾.

El estrés laboral y las conductas no saludables son aspectos que están interconectados en los conductores transporte público pues, por un lado, la presión a la que están expuestos en su área de trabajo influye para que tengan hábitos no saludables; por otro lado, la adopción de estas conductas dificulta el manejo del estrés en su entorno laboral ⁽²⁾.

Por ella esta investigación se desarrolló buscando determinar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco durante el año 2024; permitiendo brindar información relevante sobre esta problemática que puede ser considerada la implementación medidas que promuevan la aplicación de conductas saludables como aspecto relevante en el manejo de los problemas de estrés de los conductores del servicio de transporte interprovincial de pasajeros.

Este informe de tesis se presenta dividida en 6 partes o capítulos básicos: el primero se encuentra conformado por el problema de investigación, seguido del segundo capítulo donde se expone los aspectos propios del marco teórico y luego se ubica el tercer capítulo donde se detalla sistemáticamente la metodología de la tesis.

Luego está el cuarto capítulo con la presentación de los reportes descriptivos y el contraste inferencial de las hipótesis formuladas en el estudio; desarrollándose su discusión en el capítulo final y presentándose por último los aspectos relacionados a las conclusiones, recomendaciones, citas bibliográficas y los anexos del estudio investigativo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La conducción vehicular es considerada una labor muy desgastante para los conductores de empresas de transporte de pasajeros por su responsabilidad en el traslado de personas y la exposición a demandas cargas de trabajo que provocan que tengan niveles moderados de estrés que se acentúan con el desarrollo de estilos de vida perjudiciales para la salud ⁽³⁾.

Según Sánchez ⁽⁴⁾ el estrés en el área laboral representa un problema preocupante para los choferes de las empresas de transporte de pasajeros, pues provocan que presenten periodos de desgaste emocional que predisponen para que tengan hábitos no saludables afectan su bienestar y calidad de vida laboral.

Lima y Juárez ⁽⁵⁾ indican que factores como jornadas laborales exigentes, tráfico vehicular intenso, presión por el cumplimiento de trayectos o itinerarios de viaje y los conflictos con los usuarios inciden para que los conductores de transporte público presenten niveles moderados de estrés laboral y que adopten comportamientos perniciosos en su vida cotidiana.

Díaz ⁽⁶⁾ refiere que los choferes del servicio de transporte interprovincial son uno de los grupos ocupacionales que mayores niveles de estrés presentan en sus ambientes de trabajo, situación que afecta su desempeño laboral y los conlleva a realizar conductas no saludables atribuidas a las características propias de la conducción vehicular.

Barbosa y Muñoz ⁽⁷⁾ afirman que ello se debe a que los conductores de estas empresas presentan condiciones inadecuadas en su ambiente de trabajo, conducir por periodos prolongados de tiempo y en horarios nocturnos y de madrugada que impiden que tengan periodos adecuados de descanso en ruta y tengan hábitos alimenticios no saludables.

Al respecto Peña et al. ⁽⁸⁾ sostienen que los conductores de transporte

interprovincial tienden a manejar por más de 5 horas consecutivas, alternando horarios diurnos y nocturnos en la conducción que conllevan a la reducción en las horas de sueño, provocando que tengan somnolencia diurna y fatiga acumulativa que incide en el incremento del estrés laboral.

Mallma et al. ⁽⁹⁾ aluden que a ello se le suma que frente a las situaciones de cansancio y somnolencia durante la conducción vehicular los conductores consumen bebidas energizantes, café o fumar cigarrillos para mantenerse activos, siendo estos hábitos nocivos para su salud, destacando también la poca realización de ejercicios físicos y actividad recreativa.

Arenas y López ⁽¹⁰⁾ manifiestan que también es común que los conductores consuman comidas rápidas o snacks mientras trabajan, pasando varias horas sentados y no tienen mucho para realizar actividades recreativas que asociadas a condiciones exigentes de trabajo predisponen para que casi 70% de conductores presenten problemas de estrés laboral.

En esta perspectiva, Urrelo y Recalde ⁽¹¹⁾ refieren que el estrés laboral y la prácticas de estilos de vida no saludables son variables que están relacionadas en el servicio de transporte público, indicando que información expuesta a nivel mundial evidencian que más del 60% de conductores que presentan niveles elevados de estrés laboral presentan hábitos no saludables.

Sepúlveda et al. ⁽¹²⁾ en España evidenciaron que cerca del 65,0% de conductores mostraron niveles moderados de estrés en su ambiente de trabajo, presentando la mayoría de ellos tuvieron hábitos inadecuados en la alimentación, ejercicios, descanso y manejo de situaciones estresantes.

En América Latina, Domenech et al. ⁽¹³⁾ en Uruguay en el 2022 evidenció que aproximadamente 70% de conductores tenían patrones inadecuados de descanso que causaba que tengan somnolencia durante la conducción de vehículos, realizando mayormente actividades sedentarias en este proceso entre otras conductas que impedían un adecuado manejo del estrés laboral.

En el Perú, Espíritu ⁽¹⁴⁾ señala que las condiciones laborales en las que se desempeñan los conductores de transporte público no son las mejores

exponiéndose constantemente a sucesos que le causan estrés laboral, destacando que las exigencias propias de esta ocupación ocasionan que adopten hábitos perniciosos o no saludables en su vida diaria.

Esto es corroborado por Vega ⁽¹⁵⁾ quien en el 2024 demostró que más del 50% de conductores de una empresa de transporte tuvieron problemas de somnolencia mientras conducían, realizando actividades sedentarias y requiriendo de atención médica para el manejo de dolencia teniendo la mayoría de ellos estrés moderado.

Asimismo, Canchan y Cárdenas ⁽¹⁶⁾ en Huancayo en el 2023 evidenció que más del 80% de conductores mostraron conductas no saludables, no realizando ejercicio físico y teniendo la costumbre de comer fuera del hogar, consumiendo bebidas alcohólicas y no realizando actividades recreativas, presentando 56,4% de ellos niveles moderados de estrés laboral.

En Huánuco, Canchari ⁽¹⁷⁾ en su tesis presentada en el 2024 demostró que 54% de conductores presentaron un elevado estrés laboral en las actividades de conducción vehicular por las calles de la ciudad mostrando la mayoría de ellos un manejo inadecuado de su inteligencia emocional y adoptando conductas no saludables que afectaban su salud biopsicosocial.

Rey y Gonzáles ⁽¹⁸⁾ refieren que las consecuencias de los elevados niveles de estrés y los estilos de vida no saludables se manifiestan en que afectan la concentración de los conductores incrementando el riesgo de tener de accidentes de tránsito que pueden incrementar la mortalidad por esta causa en la conducción vehicular.

Vargas ⁽¹⁹⁾ señala que otras consecuencias del estrés y hábitos inadecuados en los choferes de transporte público se manifiesta por la presencia de trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, dificultad de concentración, etc., que incrementan las tasas de enfermedades transmisibles y síndrome de Burnout que afectan su desempeño e inciden negativamente en su calidad de vida en su entorno laboral.

Frente a esta problemática, Inofuentes ⁽²⁰⁾ afirma que el Ministerio de

Salud no tiene acciones dirigidas a este grupo laboral respecto a la presencia de dolencias y enfermedades que los conductores presentan, no obstante, creó la Estrategia Sanitaria General de Accidentes de Tránsito, planteando objetivos para contribuir al manejo del estrés y fomentar actividades saludables en los conductores, pero que, hasta la fecha, no se ha visto un interés mayor por solucionar este problema.

Esta problemática también se hace evidente en los conductores de transporte interprovincial de Huánuco. pues a menudo pasan de 6 a 8 horas manejando, consumiendo mayormente sus alimentos fuera del hogar y en horarios diferentes, no teniendo tiempo para realizar actividad física por estar todo el tiempo sentado conduciendo, que además porque muchas veces tienen que conducir de noche o de madrugada teniendo que dormir en una cabina de los buses donde no cuentan con las condiciones necesarias para tener un descanso adecuado, exponiéndose también a altas situaciones estresantes que afectan su bienestar y salud integral.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?
2. ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?
3. ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?

4. ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?
5. ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?
6. ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Establecer la relación entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.
2. Evaluar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.
3. Analizar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.
4. Identificar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.
5. Comprobar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

6. Evaluar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

En este estudio se analizaron diversos modelos teóricos y paradigmas conceptuales propios del estrés laboral y los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial, aplicando los postulados de las teorías existentes respecto al tema estudiado que fueron contrastados con la realidad evidenciada en el ámbito de estudio; proceso que permitió brindar nuevos conocimientos teóricos sobre esta problemática para el establecimiento de nuevas teorías que fundamenten la incidencia de los estilos de vida en el estrés laboral en los conductores de las empresas de transporte.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

El estudio responde a una problemática priorizada en la enfermería en salud ocupacional por medio del cual se buscó garantizar que los conductores de transporte público tengan las condiciones necesarias para realizar idóneamente la labor de conducción vehicular, fomentando los comportamientos saludables como medio esencial para manejar adecuadamente los problemas de estrés laboral en las actividades de transporte públicos de pasajeros.

Por ende, se destaca que los resultados expuestos en este informe exponen información clara y precisa sobre el problema de análisis que puede ser considerado por las autoridades sanitarias y administradores de las empresas de transportes de servicio interprovincial de Huánuco para que implementen medidas dirigidas a promover el manejo adecuado del estrés en sus conductores fomentando las prácticas de estilos de vida saludables como medio para disminuir los problemas de estrés en sus actividades de trabajo y mejorar su calidad de vida laboral.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

El estudio tiene relevancia en el contexto metodológico por el uso de instrumentos estandarizados que garantizaron una adecuada medición del estrés laboral y los estilos de vida en los conductores de servicio de transporte interprovincial que avalan la representatividad metodológica de los resultados expuestos en esta tesis de investigación.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Las limitaciones suscitadas en el desarrollo de esta investigación se relacionaron básicamente con que hubo empresas de transportes de servicio interprovincial de Huánuco cuyos administradores se mostraron renuentes a que sus conductores participen del estudio aduciendo carga laboral en la atención a su población usuaria, que se subsanó trabajando únicamente con las empresas de transporte cuyos representantes aceptaron formar parte del presente estudio.

También se tuvo algunos inconvenientes en el acceso a los conductores en estudio, debido a que las actividades de conducción de los vehículos de transporte interprovincial se realizan en horario diurno y nocturno por lo que fue dificultoso ubicar a todos los conductores al mismo tiempo, contando también que algunos de ellos adujeron no poder participar del estudio por poca disponibilidad de tiempo, que se subsanó encuestando a cada uno de ellos cuando llegaban de su recorrido o cuando disponían de tiempo para realizar este proceso en un ambiente tranquilo sin distractores, no teniéndose otras limitaciones en este proceso.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La tesis de investigación fue viable operativamente porque se contó con los necesarios para desarrollar el proceso investigativo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

En México, 2022, Narváez et al. ⁽²¹⁾ efectuaron el estudio: “Nivel de riesgo de estrés en conductores del sector transporte público”; evidenciando sus resultados que 39,7% presentaron un riesgo muy alto de presentar estrés en su actividad laboral, 18,8% tuvo alto riesgo, 17,1% mediano riesgo, 12,2% bajo riesgo y 11,9% un riesgo muy bajo de desarrollo de estrés en su ambiente de trabajo; siendo el nivel de estrés más elevado en personas de 25 a 39 años, que vivieron en unión libre y no concluyeron la secundaria concluyendo que hubo estrés muy alto en los conductores durante las actividades de transporte de pasajeros.

En Uruguay, 2022, Domenech et al. ⁽¹³⁾ presentaron la investigación denominada: “La salud de los conductores en Uruguay. Estudio acerca del estado de salud-enfermedad de los conductores profesionales”; identificando que 59,8% de conductores percibieron que tenían una buena salud, 36,6% presentaron un regular estado de salud y 3,6% una mala salud; 55,4% tuvieron problemas de lumbalgias, 28,6% presentaron sobrepeso; 46,5% mostraron un moderado estrés en su área de trabajo; respecto a los hábitos conductuales o estilos de vida, 45,5% presentaron somnolencia mientras conducía, 77,7% no realizaban ejercicios de actividad física, 73,2% consumían alimentos con alto contenido con sal; 63,4% utilizaban el celular mientras conducían, 65,2% no consumían fármacos; 40,2% tenían la costumbre de consumir café, 19,6 consumían bebidas alcohólicas; concluyendo que existe predominio de conductas no saludables y niveles moderados de estrés laboral en los conductores de rutas departamentales y nacionales.

En Colombia, 2022, Rivera y Ramírez ⁽²²⁾ desarrollaron el estudio

que llevó como título: “Estrés laboral en conductores de taxi de la Cooperativa de Transportadores El Gorrón Ltda. de Roldanillo”; mostrando sus resultados que 52,3% de conductores mostraron un estrés laboral medio, 40,2% estrés bajo y 7,5% estrés alto; además evidenció que 56,8% tuvieron estrés medio en el cansancio emocional; 59,4% tuvieron estrés medio en la despersonalización y 54,7% exhibieron estrés laboral medio en la realización personal; concluyendo que existe un estrés laboral medio en los conductores de transporte que incide en su calidad y bienestar laboral en la conducción vehicular.

En México, 2021, Mendoza et al.⁽²³⁾ realizaron la tesis: “Asociación entre condiciones de trabajo, estilos de vida y síndrome metabólico en conductores de taxi”; demostrando sus resultados que 48,1% de conductores tenían una jornada laboral mayor a 10 horas; 50,6% tomaban un tiempo de descanso menor de una hora; 39,2% consumían bebidas alcohólicas, 46,7% fumaban cigarrillos; 85% consumían comidas rápidas; 44,3% presentó hipertensión arterial, 68,3% tuvo diabetes mellitus y 22,7% enfermedades cardiovasculares; 55% manifestó no conocer sobre su estado de salud al momento del desarrollo del estudio; 56,3% presentó estrés medio en su ambiente de trabajo; 13,9% tuvieron obesidad; 36,7% tuvieron criterios de síndrome metabólico; concluyendo las variables se relacionaron en la muestra de estudio.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

En Lima, 2024, Vega ⁽¹⁵⁾ hizo la investigación: “Calidad de sueño y estrés laboral en conductores de transporte interurbano de Lima Metropolitana”; reflejando sus resultados que 44,1% de conductores encuestados no tuvieron problemas de sueño 40,7% requirieron atención médica y 15,2% necesitaron de atención y tratamiento médico; en cuanto al estrés laboral, 88,1% mostró estrés bajo, 3,4% medio y 8,5% estrés alto; concluyendo que la calidad de sueño tiende a relacionarse con el estrés en choferes de empresas de transporte.

En Cañete, 2024, Luyo y Rojas ⁽²⁴⁾ desarrollaron la investigación

que llevo como título: “Prácticas de estilos de vida y estado nutricional en los conductores del Consorcio Masivo de Transporte, Quilmaná”; mostrando que 55,1% de conductores evidenciaron estilos de vida saludables y 44,9% presentaron conductas saludables; además 79,4% mostraron comportamientos saludables en alimentación, 58% en hábitos personales; 88,4% presentaron conductas no saludables en la actividad física; 81,2% en el descanso y sueño; 74,3% en el manejo de estrés; en cuanto al estado nutricional, 43,5% presentaron sobrepeso, 30,4% presentaron obesidad de grado I, 15,9% obesidad de grado II, 5,8% un peso normal y 4,3% obesidad de grado III; concluyendo que las variables se relacionaron en los conductores evaluados en esta investigación.

En Puno, 2024, Ortiz y Vargas ⁽²⁵⁾ efectuaron la investigación: “Estrés laboral y ansiedad en conductores de una empresa de transporte público de Juliaca”, mostrando sus resultados que 63,4% de conductores mostraron estrés bajo y 36,6% nivel medio de estrés; en cuanto a la ansiedad, 74,4% presentó ansiedad baja, 14,6% mostró ansiedad media y 11% tuvo ansiedad alta; concluyendo que el estrés laboral se relacionó con la ansiedad en los conductores de las empresas de transporte público que causa impacto negativo en su desempeño laboral.

En Huancayo, 2023, Canchan y Cárdenas ⁽¹⁶⁾ desarrollaron el estudio: “Estilos de vida y el índice de masa corporal en conductores de la empresa interprovincial Quilcas”; reflejando los resultados del procesamiento de datos que 81,8% mostraron conductas no saludables y 18,2% tuvieron hábitos saludables; 45,5% presentaron sobrepeso, 40,9% tuvieron problemas de obesidad y 13,6% normopeso; identificando también que 56,4% de ellos presentaron un nivel medio de estrés, 28,6% tuvieron estrés alto y 21,5% bajo estrés laboral; concluyendo que los hábitos de vida se relacionaron con la presencia de estrés en los conductores de las empresas de transporte interprovincial.

En Huacho, 2022, Duran ⁽²⁶⁾ realizó la investigación: “Estilos de vida y estrés en choferes de la agencia de transporte público Porta, Irrigación Santa Rosa – Sayán” evidenciando sus reportes que 72% mostraron

comportamiento moderadamente saludable y 28% tuvieron conductas saludables; además 72% tuvo un bajo nivel de estrés, 18% presentó estrés medio y 10% presentó estrés alto; su conclusión fue que los hábitos de la vida diaria guardaron relación estadística con el estrés en los choferes de la agencia de transporte público de pasajeros.

En Arequipa, 2021, Arenas y López ⁽¹⁰⁾ efectuaron el estudio: “Estilos de vida y desgaste ocupacional en conductores del servicio de transporte urbano”; reflejando sus reportes que 35,1% de conductores encuestados mostraron hábitos no saludables, 33,5% tuvieron un comportamiento poco saludable y 31,4% hábitos saludables; además, 46,4% presentó comportamiento poco saludable en la alimentación, 37,1% en la actividad física; 37,1% reflejaron hábitos no saludables en el cuidado sanitario; en cuanto al desgaste ocupacional, 36,1% presentó desgaste bajo, 32,5% desgaste alto y 31,4% desgaste ocupacional moderado; concluyendo que los patrones cotidianos de vida tienden a relacionarse al desgaste ocupacional en los conductores de las empresas de transporte.

2.1.3. A NIVEL LOCAL

En Huánuco, 2024, Canchari ⁽¹⁷⁾ desarrolló la investigación: “Relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en los conductores de transporte público de la ruta Pillco Marca – Las Moras”; sus resultados evidenciaron que 76,4% de conductores mostraron un manejo inadecuado de la inteligencia emocional y 23,6% presentaron manejo adecuado de este factor; en la valoración del estrés laboral, 54% tuvo estrés alto, 44% mostró estrés medio y 2% presentó estrés laboral bajo; concluyendo que la inteligencia emocional se relacionó de modo significativo con el estrés en los choferes de transporte público de pasajeros.

En Huánuco, 2024, Iturrizaga ⁽²⁷⁾ realizó la investigación: “Conocimiento y actitud hacia la prevención de la obesidad en choferes de colectivos de la ruta Huánuco Esperanza”; cuyos reportes

evidenciaron que 26,4% de choferes desconocían sobre la alimentación saludable, 28,2% mostraron conocimiento insuficiente sobre la actividad física y 32,7% presentaron conocimiento inadecuado sobre los hábitos nocivos en la actividad de conducción vehicular, teniendo, 32,7% de ellos una actitud desfavorable hacía la aplicación de hábitos saludables para prevenir la obesidad en el transporte de pasajeros, concluyendo que los conocimientos sobre los comportamientos saludables se relacionó con la actitud hacía la prevención de la obesidad en choferes de empresas de colectivo.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. MODELO DE SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTA ROGERS

Tovar et al. ⁽²⁸⁾ aseveran que este modelo de Enfermería postula que las personas se constituyen en campos energéticos de naturaleza dinámica que tienden a interactuar con su entorno circundante conformando sistemas complejos y abiertos que influyen en el proceso de toma de decisiones y las conductas que adoptan en su vida cotidiana.

León ⁽²⁹⁾ afirma que en este enfoque teórico se postula que el aspecto físico, social y cultural de las personas influyen en las conductas que adoptan en su alimentación, ejercicio físico, descanso y manejo de estrés, destacando que cada persona adopta un comportamiento único que lo hace diferente de otras personas y que la práctica de hábitos saludables es la estrategia ideal para manejar el estrés y conseguir el bienestar integral en las diversas esferas del ser humano.

Esta teoría guarda relación el estudio porque hizo posible reconocer que cada conductor de las empresas de transporte de servicio interprovincial es un ser único que tiende a adoptar estilos de vida diferentes en su vida diaria, destacando que la aplicación de conductas saludables incide positivamente en el manejo de su estrés laboral.

2.2.2. TEORÍA DEL ESTRÉS DE LAZARUS Y FOLKMAN

Cuevas y García ⁽³⁰⁾ señalan que este modelo teórico considera al estrés como un proceso de interacción que se suscita entre las personas y su entorno circundante que resulta de la evaluación que realiza el individuo de la situación amenazante y de los recursos que dispone para afrontarla en la que si considera que esta situación excede sus recursos o capacidades de afrontamiento se produce el cuadro de estrés.

Al respecto, Berra et al. ⁽³¹⁾ que señala que Lazarus y Folkman plantean que este proceso de evaluación se realiza de dos maneras: la primera es la evaluación primaria, donde los individuos analizan si la situación presentada representa una amenaza para su bienestar y luego sigue la evaluación secundaria donde ya perciben a la situación como amenazante evaluando los recursos con los que cuenta para afrontarla.

Scafarelli y García ⁽³²⁾ señala que cuando las personas asumen que no tienen los recursos necesarios para enfrentar la situación amenazante se producen los cuadros de estrés, y es ahí donde buscan estrategias para afrontar el impacto del estrés y manejar la situación estresante para disminuir sus efectos negativos en el organismo.

Este modelo permitió reconocer que el estrés laboral constituye la respuesta física o emocionales que los conductores de transporte público presentan frente a las exigencias propias de su ambiente de trabajo y que superan su capacidad para afrontarla adecuadamente.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL

Gargate ⁽³³⁾ señala que son aquellas empresas que tienen como actividad comercial el transporte de personas de una ciudad a otra mediante una infraestructura vial.

Guzmán ⁽³⁴⁾ indica que es una modalidad de transporte terrestre de pasajeros de un lugar a otro que se realiza con regularidad, uniformidad,

obligatoriedad y continuidad mediante una ruta otorgada con una resolución de autorización emitido por el ministerio de transportes.

2.3.2. CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL

Arías et al. ⁽³⁵⁾ define como conductores a todas aquellas personas que cuentan con una licencia de conducir expedida por una entidad de transporte y que realiza la actividad de conducción de vehículos con la finalidad de transportar pasajeros de una provincia a otra.

Bravo y Nazar ⁽³⁶⁾ manifiestan que se utiliza este término para hacer referencia a toda aquella persona capacitada teórica y técnicamente para manejar un vehículo con el cual se realiza el traslado de personas de una ciudad a otras mediante un trayecto o ruta vehicular.

2.3.3. ESTRÉS LABORAL

La OMS ⁽³⁷⁾ refiere que es la respuesta psicológica, fisiológica y conductual que los trabajadores experimentan frente a las exigencias propias del contexto laboral que sobrepasa sus recursos y capacidades de afrontamiento.

Platán ⁽³⁸⁾ sostiene que es una reacción que se presentan en los trabajadores cuando las exigencias y carga propia del contexto laboral sobrepasan sus recursos y capacidades de afrontamiento afectando negativamente en su salud psicosocial.

2.3.4. ESTRÉS LABORAL EN CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL

Nava ⁽³⁹⁾ refiere que constituye la respuesta física, emocional y conductual que experimentan los conductores de transporte interprovincial frente a las exigencias propias de su ambiente de trabajo y los estresores que se presentan en el proceso de conducción vehicular.

Canchari ⁽¹⁷⁾ considera que es la reacción conductual y emocional

que experimentan los choferes de las empresas de transporte cuando la carga de trabajo y las exigencias propias de su actividad laboral sobrepasan sus recursos y capacidad de afrontamiento afectando su salud biopsicosocial y desempeño laboral.

2.3.5. DIMENSIONES DEL ESTRÉS LABORAL EN CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL

a) Cansancio emocional

Según Ávila ⁽⁴⁰⁾ representa un estado de falta de motivación y ausencia de energía que las personas experimentan debido a un proceso de sobrecarga física o mental durante sus actividades de trabajo que se manifiestan con sentimientos de frustración, cansancio, tensión y baja autoestima.

Barrera ⁽⁴¹⁾ considera que es el estado por el cual los conductores experimentan un deterioro progresivo de su energía física o mental debido a las exigencias propias del ambiente de trabajo que les impiden desarrollarlas de manera adecuada.

b) Despersonalización.

Obando ⁽⁴²⁾ afirma que es la predisposición actitudinal negativa, distante o cínica que tienen los trabajadores frente al desarrollo de sus actividades laborales, manifestándose por momentos de irritabilidad, deshumanización, trato frío e impersonal o periodos de distanciamiento emocional.

Proaño ⁽⁴³⁾ señala que constituye la respuesta fría, insensible o indiferente que los choferes exhiben en su área laboral y que afecta sus relaciones interpersonales en el desempeño de sus acciones diarias.

c) Falta de realización personal

Piñeira ⁽⁴⁴⁾ alude que esta dimensión del estrés laboral hace referencia a la percepción que tienen los trabajadores respecto a su nivel

de autoeficacia en sus acciones de trabajo, que tiende a complicarles con la escasas oportunidades de autorrealización y desarrollo personal en su ambiente de trabajo.

Rodríguez y De Rivas ⁽⁴⁵⁾ mencionan que la baja realización personal en los choferes se manifiesta en las dificultades que estos tienen en la realización de sus funciones laborales, que provoca que sientan desconfianza de sus destrezas y habilidades en el proceso de conducción vehicular, adoptando una actitud negativa hacía él mismo y su ambiente laboral.

2.3.6. ESTILOS DE VIDA

La OMS ⁽⁴⁶⁾ emplea este término para hacer referencia a todos los hábitos y las conductas que realizan los seres humanos cotidianamente y que generalmente son influenciados por aspectos personales y socioculturales que tiende a mantenerse estables a lo largo del tiempo causando impactos importantes en su salud y bienestar biopsicosocial.

El MINSA ⁽⁴⁷⁾ refuerza este concepto señalando que constituyen los hábitos que las personas realizan de manera cotidiana al interactuar con su entorno circundante, siendo determinado por características individuales y factores socioculturales.

2.3.7. ESTILOS DE VIDA EN CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL

Según Arenas y López ⁽¹⁰⁾ representan el conjunto de hábitos y costumbres que los choferes de transporte público realizan en sus actividades cotidianas para afrontar las exigencias de su vida diaria y de las labores de conducción vehicular en su entorno laboral.

Mendoza et al. ⁽²³⁾ sostienen que son todas aquellas costumbres, comportamientos, conductas y hábitos que los choferes efectúan cotidianamente, estando influenciadas por sus características personales y socioculturales que pueden disminuir o mejorar su bienestar integral.

2.3.8. DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA EN CONDUCTORES DE EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL

Canchan y Cárdenas ⁽¹⁶⁾ indican que el análisis de los comportamientos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial abarca la evaluación de estas áreas:

a) Hábitos alimenticios

Soto ⁽⁴⁸⁾ afirma que abarcan las costumbres que los seres humanos adoptan en la ingesta de comidas en los aspectos relacionados a la dieta alimenticia así como la frecuencia, horario, tipo y cantidad de alimentos consumidos en el desarrollo de su vida cotidiana.

Peña et al ⁽⁸⁾ señalan que en los conductores de transporte ello incluye comer tres comidas al día, tomando refrigerios entre comidas, teniendo horario fijo en la alimentación, manteniendo una alimentación saludable que incluye el consumo de carnes, lácteos, cereales y menestras 2 a 3 veces por semana, consumiendo alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, etc.); evitando el consumo de snacks, dulces o comidas ultra procesadas, comidas chatarras y tomando por lo menos dos litros de agua al día.

b) Hábitos de actividad física

Grimaldo ⁽⁴⁹⁾ indica que es toda aquella forma de movimiento del cuerpo que implica un gasto energético del organismo que realizada de manera cotidiana tiene impactos positivos en la mejora del estado de salud y prevención de procesos patológicos.

En este sentido Uzhca y Verdugo ⁽⁵⁰⁾ menciona que la práctica de actividad física en los choferes es sumamente importante por ser una ocupación de naturaleza sedentaria por lo que deben realizar 30 minutos de actividad física de 3 a 4 veces por semana, priorizando la realización ejercicios moderados o intensos y efectuando ejercicios de estiramiento, calentamiento o relajación al inicio y al final de la ruta o trayecto vehicular.

c) Hábitos de descanso y sueño

Sierra et al. ⁽⁵¹⁾ sostienen que es un estado de sosiego total del organismo donde no existe respuesta frente a la estimulación de su entorno; siendo importante porque permite recuperar la energía vital requerida por el organismo para desempeñarse adecuadamente.

Respecto a los conductores de vehículos, Meléndez ⁽³⁾ menciona que estos deben descansar un promedio de 8 horas diarias, tomar siestas durante el día, alternando periodos de descanso mientras conduce, evitando conducir durante periodos de tiempo prolongado para que no tengan problemas de cansancio o somnolencia en la conducción.

d) Hábitos de recreación

Según Mirabal ⁽⁵²⁾ los hábitos de recreación constituyen todas aquellas actividades que los seres humanos efectúan de modo voluntario para descansar, divertirse y disfrutar de sus momentos libres u horarios de descanso, promoviendo la relajación y manejo adecuado de los problemas emocionales que afectan su desempeño diario.

Respecto a las actividades recreativas en los conductores de transporte pública, Meléndez ⁽³⁾ indica que abarca acudir a centros de esparcimiento o recreación, realizar deportes en campos deportivos, paseos familiares, escuchar música mientras conduce, mirar televisión, asistir a fiestas sociales entre otras actividades recreativas.

e) Hábitos nocivos

Santamaría ⁽⁵³⁾ sostiene que constituyen todas aquellas conductas que realizan los seres humanos cotidianamente y que tienen riesgo incrementado de provocar efectos desfavorables en su salud incrementando el riesgo de que presenten patologías no transmisibles y enfermedades cardiovasculares que afectan su bienestar biopsicosocial.

Ruiz y Caballero ⁽⁵⁴⁾ mencionan que en los conductores de transporte esto se relaciona con el consumo indiscriminado de alcohol,

gaseosas, energizantes, cigarrillos así como la ingesta de más de dos tazas de café por día y pasar mucho tiempo en las redes sociales.

f) Hábitos de cuidado de la salud

Chancay y Palma ⁽⁵⁵⁾ refieren que son las acciones realizadas por las personas para promover un adecuado manejo de su salud, evitando conductas que afecten su salud física o mental favoreciendo la prevención y tratamiento oportuno de procesos patológicos.

Tenorio ⁽⁵⁶⁾ sostiene que estos hábitos incluyen acudir al médico por lo menos una vez al año para realizar sus controles de rutina, acudir al psicológico, evitar la automedicación, controlar su peso, presión arterial y glucosa periódicamente, usando cinturón de seguridad y bloqueadores solares durante el proceso de conducción vehicular.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: El estrés laboral se relaciona significativamente con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024.

Ho: El estrés laboral no se relaciona significativamente con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ho₁: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ha2: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ho2: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ha3: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ho3: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ha4: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ho4: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ha5: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ho5: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ha6: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Ho₆: El estrés laboral no relaciona con los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL

Estrés laboral.

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Estilos de vida.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Tipo De Variable	Valor Final	Escala De Medición	Instrumento
VARIABLE PRINCIPAL								
Estrés laboral	Respuesta fisiológica, psicológica y conductual que experimentan las personas cuando las exigencias laborales superan sus recursos y capacidades individuales	Medición del estrés en el cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal de la muestra de análisis, que fue evaluado con una escala y medido como estrés bajo, medio y alto.	Cansancio emocional	• Agotamiento laboral. • Frustración laboral. • Desgaste laboral. • Desmotivación laboral • Desesperanza • Estancamiento laboral	Categórica	Estrés alto 28 a 36 puntos Estrés medio 19 a 27 puntos Estrés bajo 9 a 18 puntos	Ordinal	Escala de estrés laboral
			Despersonalización	• Desconexión personal • Distanciamiento emocional • Descontrol sobre los pensamientos. • Automatización laboral.	Categórica	Estrés alto 22 a 28 puntos Estrés medio 15 a 21 puntos Estrés bajo 7 a 14 puntos	Ordinal	

				• Irritabilidad laboral • Desinterés laboral.				
			Falta de realización personal	• Baja energía en el trabajo. • Sensación de ineficacia laboral. • Falta de logros personales • Dificultad de concentración. • Incapacidad para manejo de problemas. • Insatisfacción laboral	Categórica	Estrés alto 25 a 32 puntos Estrés medio 17 a 24 puntos Estrés bajo 8 a 16 puntos	Ordinal	
VARIABLE DEPENDIENTE								
Estilos de vida	Hábitos que los seres humanos realizan de manera individual o	Medición de los hábitos de los conductores en estudio realizan en su vida cotidiano que fue evaluado	Hábitos alimenticios	• Número de comidas al día. • Horario fijo en alimentación. • Consumo de refrigerios entre comidas.	Categórica	Saludables 31 a 48 puntos No saludables 12 a 30 puntos	Nominal	Cuestionario de estilos de vida

colectiva en su vida cotidiana	con un cuestionario y medido como saludables y no saludables.	• Consumo de lácteos. • Consumo de carnes. • Consumo de alimentos ricos en fibra. • Consumo de menestras y cereales. • Consumo de comidas rápidas. • Consumo de comidas dulces • Consumo de snacks. • Consumo de 6 a 8 vasos de agua al día.	Categoría	Saludables 16 a 24 puntos No saludables 6 a 15 puntos	Nominal
Hábitos Actividad física		• Frecuencia de ejercicios de actividad física. • Tiempo de realización de ejercicios físicos. • Realizar ejercicios que incluyen movimiento de todo el cuerpo.			

	• Realizar ejercicios de estiramiento antes de conducir. • Realizar ejercicios de relajación después de conducir. • Realizar ejercicios de actividad física moderada.			
Hábitos de descanso y sueño	• Duerme 8 horas diarias. • Tomar siestas antes de conducir. • Alternar periodos de descanso en la conducción. • Presencia de problemas para dormir. • Conducción durante periodos de tiempo prolongados.	Categórica	Saludables 16 a 24 puntos No saludables 6 a 15 puntos	Nominal

	• Cansancio o somnolencia al conducir.			
Hábitos de recreación	• Realizar paseos familiares. • Escuchar música al conducir. • Tomar momentos para relajarse en el día. • Asistencia a reuniones sociales. • Hábito de ver televisión.	Categórica	Saludables 13 a 20 puntos No saludables 5 a 12 puntos	Nominal
Hábitos nocivos	• Consumo de bebidas alcohólicas. • Consumo de gaseosas • Consumo de bebidas energizantes. • Fumar cigarros. • Consumo de café.	Categórica	Saludables 16 a 24 puntos No saludables 6 a 15 puntos	Nominal

	• Pasar más de 3 horas diarias en redes sociales.			
Hábitos de cuidado de la salud	• Asistencia a consulta médica. • Asistencia a consulta psicológica. • Hábito de automedicación. • Uso de cinturón de seguridad al conducir. • Uso de protector solar al conducir. • Control de peso mensual. • Control de presión arterial • Realización de exámenes de glucosa y colesterol.	Categórica	Saludables 21 a 32 puntos No saludables 8 a 20 puntos	Nominal

VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN							
Caracterización de la muestra	Atributos de un determinado grupo poblacional	Atributos de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco	Características sociodemográficas	Grupo etario	Numérica	Joven Adulto Adulto mayor	Nominal
				Lugar de procedencia	Nominal	Urbana Rural Urbano marginal	Nominal
				Estado civil	Categórica	Soltero Casado Conviviente Separado Viudo	Nominal
			Grado de escolaridad	Categórica	Primaria completa Secundaria incompleta. Secundaria completa Superior incompleta	Ordinal	
			Características laborales	Empresa de transporte de trabajo	Numérica	Bahía Continental G & M Internacional León de Huánuco Turismo Rey Etposa	Nominal
							Cuestionario de características generales

Características informativas	Años de experiencia en la conducción vehicular	Numérica	Menos de 5 años De 5 a 10 años Más de 10 años	De razón
	Años de experiencia en la conducción vehicular	Numérica	Menos de 3 años De 3 a 5 años Más de 5 años	De razón
	Horas de conducción durante el día	Numérica	Menos de 5 horas Más de 5 horas	De razón
	Horas de conducción durante la noche	Numérica	Menos de 4 horas Más de 4 horas	De razón
	Tenencia de enfermedad con diagnóstico médico	Categórica	Si No	Nominal
	Enfermedad diagnosticada	Categórica	Hipertensión arterial Diabetes mellitus Hipercolesterolemia Gastritis Otras enfermedades	Nominal
	Tenencia de exceso de peso	Categórica	Si	Nominal

No			
Perímetro abdominal elevado	Categórica	Si No	Nominal
Antecedentes de accidentes de tránsito en la empresa de transporte	Categórica	Si No	Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio de investigación según la intervención del investigador fue observacional, porque no hubo manipulación de variables; de acuerdo con la planificación de recolección de datos, fue prospectivo porque los instrumentos se aplicaron durante la aplicación de las encuestas en los conductores.

Considerando el número de mediciones de variables fue transversal porque estas fueron medidas una sola vez y según el número de variables fue analítica porque se evaluaron dos variables buscando establecer relaciones asociativas entre estas en la muestra de análisis.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

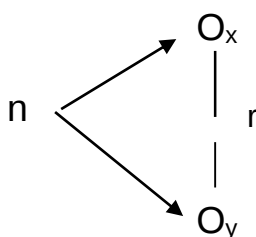
En esta tesis se consideró la aplicación del enfoque cuantitativo aplicándose la estadística en la medición, procesamiento y análisis de la información presentada en este trabajo investigativo.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue de nivel relacional porque buscó establecer la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En este trabajo investigativo se consideró la aplicación del diseño correlacional como se representa en este esquema:



Donde:

n: Conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial.

O_x: Estrés laboral.

O_y: Estilos de vida.

r: Relación entre las variables.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La unidad poblacional fue de 140 conductores de empresas de transporte interprovincial que cubren la ruta Huánuco – Lima y viceversa; que según información brindada por los administradores de las empresas de transporte en estudio estuvieron clasificados del siguiente modo:

- Empresa de transportes Bahía Continental: 32 conductores.
- Empresa de transportes G & M Internacional: 36 conductores.
- Empresa de transportes León de Huánuco: 26 conductores.
- Empresa de transportes Turismo Rey: 24 conductores.
- Empresa de transportes Etposa: 22 conductores.

a) CRITERIOS DE INCLUSIÓN: Conductores de las empresas de transporte interprovincial, que laboraron cubriendo la ruta Huánuco – Lima, tuvieron contrato vigente con la empresa de transporte, laborando a tiempo completo en la institución y que aceptaron participar voluntariamente de la ejecución del estudio.

b) CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: Se excluyeron 8 conductores por los siguientes motivos: 4 no aceptaron participar del estudio, 2 estuvieron de vacaciones y 2 conductores no contestaron la totalidad de preguntas formulada en los instrumentos de medición.

c) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO: Espacialmente se realizó en las instalaciones o terminales de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco incluidas como participantes de este trabajo de investigación.

- d) **UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN TIEMPO:** Temporalmente el periodo de realización del trabajo de investigación estuvo comprendido entre los meses de junio a diciembre del 2024.

3.2.2. MUESTRA

- a) **UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTREO:** Conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial.
- b) **MARCO MUESTRAL:** Lista de conductores de las empresas de transporte interprovincial.
- c) **POBLACIÓN MUESTRAL:** En esta investigación, la muestra fue de 132 conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial que cubrieron la ruta Huánuco – Lima durante el periodo de realización de la investigación.
- d) **TIPO DE MUESTREO:** No se aplicó ningún tipo de muestreo porque se encuestaron a todas los investigadores que aceptaron formar parte de este estudio.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnicas

Las técnicas empleadas para evaluar las variables analizadas en este informe fueron específicamente la encuesta y psicometría.

b) Instrumentos

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 1	
1. Nombre	Cuestionario de características sociodemográficas.
2. Autor	Elaboración Propia
3. Objetivo	Caracterizar los conductores de las empresas de transporte en estudio.
4. Estructura (dimensiones, ítems)	Tuvo 13 preguntas de los cuales 4 fueron de características sociodemográficas, 5 de características laborales y 4 de características informativas.
5. Técnica	Encuesta

6. Momento de aplicación.	Después de su turno de trabajo en la empresa de transporte interprovincial
7. Tiempo de aplicación	25 minutos por conductor encuestado.

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 2	
1. Nombre	Escala de Estrés laboral.
2. Autor	Canchari ⁽¹⁷⁾
3. Objetivo	Identificar el estrés laboral en los conductores en estudio
4. Estructura (dimensiones, ítems)	24 ítems divididos en tres partes: 9 de cansancio emocional, 7 de despersonalización y 8 de falta de realización personal.
5. Técnica	Psicometría
6. Medición del instrumento general	Estrés laboral Alto: 73 a 96 puntos. Medio: 49 a 72 puntos. Bajo: 24 a 48 puntos.
7. Medición por dimensiones	Dimensión cansancio emocional Alto: 28 a 36 puntos. Medio: 19 a 27 puntos. Bajo: 9 a 18 puntos. Dimensión despersonalización Alto: 22 a 28 puntos. Medio: 15 a 21 puntos. Bajo: 7 a 14 puntos. Dimensión falta de realización personal Alto: 25 a 32 puntos. Medio: 17 a 24 puntos. Bajo: 8 a 16 puntos.
8. Momento de aplicación	Después de su turno de trabajo en la empresa de transporte interprovincial.
9. Tiempo de aplicación	20 minutos por conductor encuestado.

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 2	
1. Nombre del instrumento	Cuestionario de estilos de vida.
2. Autor	Mallma et al. ⁽⁹⁾
3. Objetivo	Identificar los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial.
4. Estructura (dimensiones, ítems)	43 ítems divididos en 6 partes: de los cuales 12 fueron de hábitos alimenticios, 6 de actividad física, 6 de sueño, 5 de recreación, 6 de hábitos nocivos y 8 de cuidado de la salud.
5. Técnica	Encuesta
6. Medición del instrumento general	Estilos de vida Saludables: 108 a 172 puntos. No Saludables: 43 a 107 puntos.
7. Medición del instrumento por dimensiones	Hábitos alimenticios Saludables: 31 a 48 puntos. No Saludables: 12 a 30 puntos. Hábitos de actividad física Saludables: 16 a 24 puntos. No Saludables: 6 a 15 puntos. Hábitos de descanso y sueño

	Saludables: 16 a 24 puntos. No Saludables: 6 a 15 puntos. Hábitos recreativos Saludables: 13 a 20 puntos. No Saludables: 5 a 12 puntos. Hábitos nocivos Saludables: 16 a 24 puntos. No Saludables: 6 a 15 puntos. Hábitos de cuidado de la salud Saludables: 21 a 32 puntos. No Saludables: 8 a 20 puntos.
8. Momento de aplicación	Después de su turno de trabajo en la empresa de transporte interprovincial
9. Tiempo de aplicación del instrumento	20 minutos por conductor encuestado.

➤ Validez y confiabilidad de instrumentos

• Validez por juicio de expertos

En esta etapa se sometieron los ítems de la escala de estrés laboral y del cuestionario de estilo de vida a la consulta de un equipo conformado por 5 expertos quienes evaluaron los ítems de los instrumentos presentados en el estudio brindando su apreciación y puntaje según criterios de valoración estandarizados por este proceso, firmando al final la constancia correspondiente.

Posteriormente se consolidaron las hojas de evaluación de expertos y se contrastaron sus opiniones, identificándose que de manera unánime todos concordaron en establecer que ambos instrumentos eran adecuados para conseguir los objetivos del estudio, considerándolos aplicables, quedando ello evidenciando en las constancias de validación que se presentan en el anexo 5 de este informe.

➤ Validez por juicio de expertos

Nº	Datos del experto(a)	Escala de Estrés laboral	Cuestionario de estilos de vida
1	Dr. Edson Mijail Meza Espinoza.	Aplicable	Aplicable
2	Mg. Percy Rodríguez Retis	Aplicable	Aplicable
3	Lic. Wilmer Espinoza Torres	Aplicable	Aplicable
4	Psic. Gladys Alvarado Chávez	Aplicable	Aplicable
5	Psic. Liseth Rocío Marín Medina	Aplicable	Aplicable

- **Confiabilidad estadística de instrumentos**

Para efectuar esta actividad se realizó el 17 de octubre del 2024 una prueba piloto en 13 conductores de la empresa de transportes Turismo Central, desarrollándose ello sin contratiempos, participando todos los conductores desde el inicio al final de este proceso y aplicándose los instrumentos en un tiempo aproximado de 45 minutos por conductor que formó parte del estudio piloto.

Seguidamente, con las respuestas identificadas en los instrumentos de la prueba piloto, se determinó la confiabilidad de la escala de estrés laboral con el estadístico del Alfa de Cronbach, encontrándose un valor de 0,874 puntos y luego se estableció la confiabilidad del cuestionario encontrándose un valor de 0,848, corroborándose que los dos instrumentos alcanzaron una alta confiabilidad estadística viabilizando su uso en el trabajo de campo.

- **Recolección de datos**

Este proceso se efectuó mediante el desarrollo cíclico y sistemático de estas actividades:

- **Trámite de autorización**

Se desarrolló presentando un oficio emitido el 22 de octubre del 2024 al subgerente del área de transportes de la Municipalidad Provincial de Huánuco solicitando el permiso para desarrollar el estudio en los conductores de transporte interprovincial de esta ciudad que se acetó con documento emitido el 30 de octubre del 2024.

- **Coordinación administrativa**

Entre el 2 y 5 de noviembre del 2024 se coordinó con los administradores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco para informarles sobre el propósito de la investigación e identificar las empresas participantes del proceso quedando estas conformadas por la empresa de transportes Bahía Continental S.A.C., G

& M Internacional, León de Huánuco, Turismo Rey y Etposa, cuyos administradores accedieron a formar parte del estudio, brindando su autorización verbal para este proceso y solicitando a sus conductores que colaboren en la ejecución del estudio.

➤ **Gestión y dotación de recursos**

Esta etapa se realizó durante los días 6 y 7 de noviembre del 2024 donde se gestionó el apoyo de dos encuestadores para la aplicación de las encuestas, realizando también el acopio y dotación del material logístico y materiales necesarios para efectuar el trabajo de campo en la muestra de análisis, imprimiendo los instrumentos y consentimiento informados a efectuar en este proceso.

➤ **Actividades de capacitación**

Luego de realizar la fase previa, se programó un taller de capacitación desarrollado durante los días 8 y 9 de noviembre del 2024 en el que se adiestró a los encuestadores en los protocolos que debían realizar en la aplicación de instrumentos para conseguir la mayor información posible sobre el proceso de investigación, programándose también la fecha de comienzo del trabajo de campo.

➤ **Aplicación de instrumentos**

El 11 de noviembre del 2024 los encuestadores ingresaron a las instalaciones de la empresa de transportes Bahía Continental y fueron ubicando a cada uno de los conductores de esta empresa para solicitar su participación del estudio solicitando la firma del consentimiento y aplicando los instrumentos de medición en un tiempo aproximado de 45 minutos por conductor encuestado, realizando esta actividad hasta completar la totalidad de encuestadores de esta empresa de transportes.

Luego se realizó el mismo procedimiento en las demás empresas de transporte hasta la completar el total de choferes programados en este estudio, resaltando que el proceso de recolección de información se realizó en base al siguiente cronograma:

- Entre el 11 y 19 de noviembre del 2024 se encuestó a los conductores o choferes de la empresa d Bahía Continental aplicando un total de 31 encuestas y consentimientos informados.
- Entre el 20 y 30 de noviembre del 2024 se encuestó a los conductores de G & M Internacional, totalizando la aplicación de 34 instrumentos y consentimientos informados.
- Durante el periodo comprendido entre el 1 y 8 de diciembre del 2024 se encuestó a los choferes de la empresa León de Huánuco, aplicando un total de 25 encuestas con su respectivo consentimiento informado.
- Entre los días 9 y 17 de diciembre del 2024 se aplicaron los instrumentos en los conductores de la empresa de transporte Turismo Rey, totalizando la aplicación de 22 encuestas con su respectivo consentimiento informado.
- Y finalmente entre los días 18 y 23 de diciembre se aplicaron las encuestas en los choferes de la empresa interprovincial Etposa, aplicando en total 20 instrumentos con sus correspondientes hojas de consentimiento informado, agradeciéndoles por la colaboración brindada a lo largo de la investigación.
- El día 24 de diciembre del 2024 se culminó esta etapa, guardando los instrumentos aplicados en un folder archivador para proseguir con la fase siguiente del estudio.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

En esta etapa se procedió a realizar el análisis de la información recolectada en este estudio efectuando en primer lugar la valoración de de calidad de cada instrumento aplicado en el estudio donde se verificó que todas las escalas y cuestionarios podían ser procesadas estadísticamente.

Seguidamente, se codificaron las respuestas encontradas en los instrumentos, consolidándolas en la base de datos del informe que

posteriormente fue procesada en el programa SPSS 26,0 donde se tabularon los reportes obtenidos para finalmente ser presentadas en tablas académicas según el propósito y objetivos formulados en este trabajo de investigación según parámetros de las normas Vancouver.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

a) Análisis descriptivo: Se efectuó aplicando estadísticos descriptivos frecuencias y porcentajes, cuya interpretación se realizó en base al marco teórico – conceptual del estudio.

b) Análisis inferencial: Este tipo de análisis se realizó para comprobar las hipótesis formuladas en el estudio, el desarrollando ello con la prueba del Chi Cuadrado de Independencia considerando el valor $p < 0,05$ como criterio estadístico para poder aceptar las hipótesis formuladas en el estudio; siendo desarrollado este proceso con el software estadístico SPSS 26,0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

En este estudio se consideró la aplicación del consentimiento informado a cada uno de los conductores de las empresas de transportes participantes del estudio, haciéndoles firmar este documento antes de aplicar los instrumentos de medición como evidencia de su participación voluntaria en la ejecución de este estudio investigativo. Además, se garantizó el cumplimiento del principio de beneficencia por medio del cual se informó a cada uno de los conductores sobre los beneficios de la investigación, dándoles las condiciones necesarias para responder adecuadamente las preguntas formuladas en los instrumentos.

También se aplicó la no maleficencia garantizándose que a lo largo de la ejecución del estudio no hubo afectaciones en su aspecto físico y emocional de los conductores encuestados, considerándose además la aplicación del precepto deontológico de justicia por el cual se garantizó que todos los participantes del estudio recibieron una atención equitativa; aplicándose las conductas responsables de investigación en el desarrollo y presentación de esta tesis investigativa.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

a) Características generales de conductores de empresas de transporte

Tabla 1. Características sociodemográficas de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Características sociodemográficas	n = 132	
	fi	%
Grupo etario		
Joven (26 a 29 años)	38	28,8
Adulto (30 a 59 años)	80	60,6
Adulto mayor (60 a 67 años)	14	10,6
Procedencia		
Urbana	87	65,9
Rural	10	7,6
Urbano marginal	35	26,5
Estado civil		
Soltero	21	15,9
Casado	28	21,2
Conviviente	64	48,5
Separado	15	11,4
Viudo	4	3,0
Grado de escolaridad		
Primaria completa	12	9,1
Secundaria incompleta	28	21,2
Secundaria completa	84	63,6
Superior incompleta	8	6,1

En este estudio predominaron los conductores que fueron adultos, residentes en zonas urbanas de Huánuco, sobresaliendo los que fueron de estado civil convivientes y con estudios secundarios completos.

Tabla 2. Características laborales de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Características laborales	n = 132	
	fi	%
Empresa de transporte en la que labora actualmente		
Bahía Continental	31	23,5
G & M Internacional	34	25,8
León de Huánuco	25	18,9
Turismo Rey	22	16,7
Etposa	20	15,1
Años de experiencia en conducción vehicular		
Menos de 5 años	18	13,7
5 a 10 años	44	33,3
Más de 10 años	70	53,0
Tiempo de trabajo en la empresa de transporte		
Menos de 3 años	16	12,1
3 a 5 años	36	27,3
Más de 5 años	80	60,6
Horas de conducción durante el día		
Menos de 5 horas	86	65,2
Más de 5 horas	46	34,8
Horas de conducción durante la noche		
Menos de 4 horas	68	51,5
Más de 4 horas	64	48,5

En este estudio se evidenció que la mayoría de conductores encuestados trabajaron en la empresa G & M Internacional, teniendo predominantemente más de 10 de experiencia en conducción de vehículos, sobresaliendo también los que tuvieron más de 5 años laborando en su empresa de transporte interprovincial; identificándose también que prevalecieron los conductores que refirieron que conducen más de 5 horas durante el día y hubo ligero predominio de conductores que manifestaron que pasan más de 4 horas conduciendo el vehículo de transporte durante el turno de la noche.

Tabla 3. Características informativas de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Características informativas	n = 132	
	fi	%
Tenencia de enfermedad con diagnóstico médico		
Si	80	60,6
No	52	39,4
Enfermedad diagnosticada		
Hipertensión arterial	27	20,5
Diabetes	17	12,9
Hipercolesterolemia	19	14,4
Gastritis	15	11,4
Otras enfermedades	2	1,5
Presencia de exceso de peso		
Si	84	63,6
No	48	36,4
Perímetro abdominal elevado		
Si	91	68,9
No	41	31,1
Antecedentes de accidentes de tránsito en la empresa		
Si	45	34,1
No	87	65,9

En esta tesis se identificó que la mayoría de los conductores manifestaron que tienen una enfermedad diagnosticada por un médico tratante, siendo la hipertensión arterial y el hipercolesterolemia las patologías más frecuentes en la muestra de análisis.

Asimismo, sobresalieron los conductores con exceso de peso, prevaleciendo también los que tuvieron el perímetro abdominal elevado; y finalmente se halló que casi la tercera parte de conductores encuestados refirieron haber tenido algún tipo de tránsito durante su periodo de trabajo en la empresa de transporte.

b) Estrés laboral en conductores de empresas de transporte

Tabla 4. Características del estrés laboral en el cansancio emocional de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral Dimensión cansancio emocional	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Se siente agotado emocionalmente por la labor que realiza	8	6,1	51	38,6	53	40,2	20	15,2
Cuando acaba su turno de trabajo se siente sin ganas de hacer nada	16	12,1	57	43,2	45	34,1	14	10,6
Cuando despierta y tiene otra jornada laboral se percibe agotado	26	19,7	53	40,2	35	26,5	18	13,6
Considera que trabajar todo el día le cansa	18	13,6	43	32,6	49	37,1	22	16,7
Siente que su trabajo le está desgastando	30	22,7	59	44,7	32	24,2	12	9,1
Se siente frustrado en su área de trabajo	28	21,2	55	41,7	33	25,0	16	12,1
Siente que dedica mucho tiempo a su trabajo	23	17,4	37	28,0	47	35,6	25	18,9
Siente que laborar en contacto directo con los pasajeros le agota emocionalmente	34	25,8	45	34,1	38	28,8	15	11,4
Se siente como si estuviera al límite de sus posibilidades	37	28,0	54	40,9	31	23,5	10	7,6

Al analizar las características relacionadas al cansancio emocional en los conductores en estudio, se identificó que predominaron los conductores que casi siempre se sienten emocionalmente agotados por el trabajo que realizan en la conducción del ómnibus de transporte, percibiendo que laborar en esta actividad ocupacional lo cansa y que dedican mucho tiempo a las labores de conducción vehicular en la empresa de transportes en estudio.

Asimismo, se halló que sobresalieron los conductores que a veces se sentían vacíos y sin ganas de hacer nada después de su jornada laboral; percibiéndose en ocasiones cansados antes de empezar su turno de trabajo; sintiendo que su trabajo los está desgastando, sintiéndose esporádicamente frustrados por ello, percibiéndose al límite de sus posibilidades y que trabajar en contacto con pasajeros los desgasta emocionalmente.

Tabla 5. Estrés laboral en la dimensión cansancio emocional de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral Cansancio emocional	fi	%
Alto	16	12,1
Medio	64	48,5
Bajo	52	39,4
Total	132	100,0

Al evaluar el estrés laboral de los conductores en estudio en la dimensión cansancio emocional se identificó que hubo predominio de conductores que presentaron estrés laboral medio en esta dimensión; seguido de un porcentaje significativo de conductores que mostró bajo nivel de estrés laboral; y minoritariamente, estuvieron los conductores con un alto estrés laboral en el área de cansancio emocional.

Tabla 6. Características del estrés laboral en la dimensión despersonalización de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral Dimensión despersonalización	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Siente que trate a las personas como objetos impersonales	27	20,5	60	45,5	31	23,4	14	10,6
Siente que se ha vuelto más duro para atender a los pasajeros.	23	17,4	35	26,5	54	40,9	20	15,1
Le preocupa que su trabajo le está endureciendo emocionalmente	21	15,9	37	28,0	56	42,4	18	13,6
Siente que no le importa lo que les ocurre a las personas	16	12,1	39	29,5	52	39,5	25	18,9
Le parece que las personas le culpan de sus problemas	12	9,1	43	32,6	50	37,9	27	20,5
Siente indiferencia hacía los resultados de su trabajo	29	22,0	41	31,1	39	29,5	23	17,4
Se siente irritable cuando está en su trabajo	14	10,6	40	30,3	48	36,4	30	22,7

En cuanto a la valoración del estrés de los conductores en estudio se halló que sobresalieron estadísticamente aquellos que sentían que se habían vuelto más duros para atender a los pasajeros y público en general, preocupándole que su trabajo los está endureciendo en el contexto emocional y que no tiende a importarles lo que les ocurre a otras personas; percibiendo también que casi siempre las personas les culpan de sus problemas y se sienten irritables cuando están en su trabajo.

Finalmente, se halló que fueron predominantes los conductores que manifestaron que a veces sienten que tratan a las personas como objetos impersonales y se muestran indiferentes hacía los resultados de su trabajo en el transporte interprovincial de pasajeros.

Tabla 7. Estrés laboral en la dimensión despersonalización de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral Despersonalización	fi	%
Alto	25	18,9
Medio	60	45,5
Bajo	47	35,6
Total	132	100,0

Al analizar el estrés laboral en los conductores participantes del estudio en la dimensión despersonalización se encontró que prevalecieron los conductores que presentaron estrés laboral medio, seguido de casi la tercera parte de ellos que tuvieron bajo estrés laboral; y finalmente, cerca de la quinta parte de conductores encuestados evidenciaron tener un alto estrés laboral en la dimensión despersonalización.

Tabla 8. Características del estrés laboral en la dimensión falta de realización personal de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral Dimensión falta de realización personal	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Siente que puede entender fácilmente a las personas.	11	8,4	19	14,4	58	43,9	44	33,3
Siente que resuelve con eficacia los problemas que presentan otras personas.	15	11,4	31	23,5	53	40,2	33	25,0
Siente que con su trabajo influye de modo positivo en la vida de otras personas.	28	21,2	43	32,6	36	27,3	25	18,9
Se siente con energía en su trabajo.	31	23,5	41	31,1	38	28,7	22	16,7
Siente que puede crear un clima agradable con las personas	17	12,9	46	34,8	49	37,1	20	15,2
Se siente motivado con el trabajo que realiza	13	9,8	37	28,0	51	38,6	31	23,6
Cree que consigue muchas cosas valiosas con su trabajo.	18	13,6	53	40,2	34	25,8	27	20,5
Siente que en su trabajo los problemas emocionales son manejados adecuadamente.	21	15,9	47	35,6	40	30,3	24	18,2

Al analizar las características del estrés laboral en la falta de realización de los conductores en estudio, se halló que un porcentaje sobresaliente de ellos manifestaron que casi siempre comprendían fácilmente a otras personas, resolviendo con eficacia los problemas que estas presentan cotidianamente, sintiéndose capaces de crear un clima agradable con otras personas y sintiéndose casi siempre motivados con el trabajo que realizan.

Asimismo, fueron preponderantes los choferes que refirieron que solo a veces perciben que influyen positivamente en la vida de otras personas mediante su trabajo, sintiéndose eventualmente motivados con el trabajo que realizan y que solo en ocasiones consiguen cosas valiosas en su trabajo y que los problemas emocionales son manejados adecuadamente en su entorno laboral.

Tabla 9. Estrés laboral en la dimensión falta de realización personal de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral Falta de realización personal	fi	%
Alto	18	13,6
Medio	56	42,5
Bajo	58	43,9
Total	132	100,0

En cuanto a la valoración del estrés laboral en la dimensión falta de realización personal de la muestra de análisis, se evidenció que sobresalieron los conductores encuestados con bajo estrés laboral en esta dimensión, seguido de un porcentaje similar que tuvieron estrés laboral medio; y finalmente; la distribución porcentual restante evidenció un alto estrés en la falta de realización personal en su ambiente de trabajo.

Tabla 10. Estrés laboral en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral	fi	%
Alto	17	12,9
Medio	61	46,2
Bajo	54	40,9
Total	132	100,0

Al evaluar el estrés laboral en la muestra de análisis se identificó que hubo predominio de conductores que tuvieron estrés laboral medio, seguido de los que presentaron bajo estrés laboral; y en inferior porcentaje, se ubicaron los conductores con alto estrés en el ámbito de análisis.

c) Estilos de vida de conductores de empresas de transporte

Tabla 11. Características de los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Hábitos alimenticios	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Come tres comidas diariamente (desayuno, almuerzo, cena),	0	0,0	11	8,3	15	11,4	106	80,3
Consume sus comidas en el mismo horario	35	26,5	44	33,3	30	22,7	23	17,5
Ingiere refrigerios entre comidas (media mañana o media tarde).	20	15,2	28	21,2	37	28,0	47	35,6
Consume lácteos (leche, queso, yogurt, etc.) dos a tres veces por semana	0	0,0	48	36,4	50	37,8	34	25,8
Consume carnes (pollo, res, etc.) dos a tres veces a la semana	0	0,0	51	38,6	55	41,7	26	19,7
Consume alimentos que tengan fibra (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, etc.) todos los días.	13	9,8	69	52,3	32	24,2	18	13,6
Consume menestras (frijol, lentejas, garbanzo, etc.) dos a tres veces por semana.	0	0,0	41	31,1	53	40,2	28	21,2
Consume cereales (quinua, avena, maca, etc.) dos a tres veces por semana.	0	0,0	65	49,2	46	34,8	21	15,9
Tiene el hábito de consumir comidas rápidas (salchipapas, pollo a la brasa, pizza, broaster etc.)	0	0,0	16	12,1	28	21,2	88	66,7
Consume dulces (helados, tortas, galletas, etc.)	5	3,8	23	17,4	43	32,6	61	46,2
Consume snacks (papas lays, cuates, doritos, etc.)	8	6,1	25	18,9	32	24,2	67	50,8
Toma de 6 a 8 vasos de agua diarios	69	52,3	30	22,7	22	16,7	11	8,3

Al analizar las características relacionados a los hábitos alimenticios de los conductores en estudio se identificó que sobresalieron los que siempre consumían tres comidas al día, teniendo también el hábito de consumir alimentos entre comidas, evidenciando además que una alta proporción de conductores que siempre comen comidas rápidas, dulces y snacks.

Además, se encontró que sobresalieron los conductores que casi siempre consumían productos lácteos, carnes y menestras dos a tres veces por semana; predominando también los que a veces consumían sus alimentos

a la misma hora, ingiriendo en ocasiones alimentos que tenían fibra y consumiendo esporádicamente cereales dos a tres veces por semana; finalmente se evidenció que la mayoría de los conductores evaluados no tenían la costumbre de consumir de 6 a 8 vasos de agua al día.

Tabla 12. Estilos de vida en los hábitos alimenticios en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Dimensión hábitos alimenticios	fi	%
Saludables	59	44,7
No saludables	73	55,3
Total	132	100,0

Al valorar los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial se encontró que el mayor porcentaje de conductores tuvieron conductas no saludables en los hábitos alimentarios y el porcentaje restante presentaron conductas saludables en los patrones de alimentación de su vida cotidiana.

Tabla 13. Características de los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Hábitos de actividad física	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Realiza ejercicios físicos o practica alguna actividad deportiva	14	10,6	69	52,3	31	23,5	18	13,6
Realiza 30 minutos de actividad física por lo menos 2 a 3 veces a la semana	36	27,3	60	45,5	23	17,4	13	9,8
Realiza ejercicios que incluyan movimiento corporal	16	12,1	62	47,0	34	25,8	20	15,2
Realiza ejercicios de estiramiento o calentamiento antes de conducir	28	21,2	57	43,2	25	18,9	22	16,7
Realiza ejercicios para relajar o estirar los músculos después de conducir.	24	18,2	64	48,5	30	22,7	14	10,6
Realiza actividad física de intensidad moderada (aeróbicos, levantar pesas, etc.),	32	24,2	55	41,7	29	22,0	16	12,1

Al analizar los rasgos relacionados a los hábitos de actividad física de los conductores en estudio se encontró que sobresalieron aquellos que a veces realizaban ejercicios físicos o practicaban alguna actividad deportiva, efectuando solo en ocasiones 30 minutos de actividad física por lo menos 2 a 3 veces, realizando ejercicios que incluyan movimiento de todo el organismo corporal.

También se encontró que predominaron los conductores que únicamente a veces realizaban ejercicios de estiramiento o calentamiento antes de conducir su vehículo de transporte interprovincial, prevaleciendo también aquellos que esporádicamente realizaban ejercicios de relajación y estiramiento de músculos después de llegar al lugar de destino vehicular; evidenciándose finalmente que sobresalieron los conductores que a veces realizaban ejercicios físicos de intensidad moderada en sus acciones diarias.

Tabla 14. Estilos de vida en los hábitos de actividad física en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Dimensión hábitos de actividad física	fi	%
Saludables	48	36,4
No saludables	84	63,6
Total	132	100,0

En cuanto a la evaluación de los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial en estudio, se encontró que la mayoría de los conductores evaluados presentaron conductas no saludables en esta dimensión; y el porcentaje restante de choferes tuvieron conductas saludables en los hábitos de actividad física en su vida cotidiana.

Tabla 15. Características de los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Hábitos de descanso y sueño	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Duerme por lo menos 8 horas diarias	16	12,1	51	38,7	40	30,3	25	18,9
Toma siestas cortas antes de conducir	18	13,6	42	31,8	45	34,1	27	20,5
Alterna periodos de descanso mientras conduce	14	10,6	35	26,5	49	37,1	34	25,8
Tiene problemas para quedarse dormido	29	22,0	39	29,5	44	33,3	20	15,2
Conduce durante periodos prolongados de tiempo (más de 4 horas)	12	9,1	27	20,5	57	43,2	36	27,3
Siente cansancio o somnolencia mientras conduce	31	23,5	43	32,6	41	31,1	17	12,9

Al analizar las características propias de los hábitos de descanso y sueño de los conductores encuestados en esta investigación se evidenció que sobresalieron los conductores que casi siempre tomaban siestas antes de conducir los vehículos de transporte interprovincial, alternando periodos de descanso cuando conducían sus vehículos; prevaleciendo también los conductores que casi siempre tenían problemas para quedarse dormidos y manejaban vehículos por periodos prolongados de tiempo.

También se identificó que sobresalieron los conductores que a veces dormían por lo menos 8 horas diarias, teniendo problemas para conciliar el sueño y presentando en ocasiones momentos de cansancio o somnolencia mientras conducían los buses de transporte, que subsanaban tomándose un periodo de descanso, alternando la conducción con el conductor de reemplazo en la ruta interprovincial correspondiente.

Tabla 16. Estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Dimensión hábitos de descanso y sueño	fi	%
Saludables	61	46,2
No saludables	71	53,8
Total	132	100,0

Respecto a los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores en estudio, se evidenció que prevalecieron los conductores encuestados con comportamientos no saludables en los patrones de sueño y descanso; mientras que el porcentaje restante de ellos mostraron hábitos saludables en esta dimensión.

Tabla 17. Características de los estilos de vida en los hábitos de recreación en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Hábitos de recreación	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Sale a pasear con sus familiares (esposa, hijos, etc.) en sus días de descanso	11	8,3	55	41,7	46	34,8	20	15,2
Escucha música mientras conduce	16	12,1	33	25,0	53	40,2	30	22,7
Toma un tiempo para relajarse todos los días	24	18,2	51	36,4	38	31,1	19	14,3
Asiste a reuniones sociales (fiestas, campeonatos deportivos, etc.)	22	16,7	35	26,5	48	36,4	27	20,4
Mira televisión más de 3 horas al día	9	6,8	26	19,7	60	45,5	38	28,8

Con relación a las características de los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte se halló que predominaron los conductores que casi siempre escuchaban música mientras conducían, asistiendo a reuniones sociales con relativa frecuencia y tenían la costumbre de mirar televisión más de 3 horas al día.

Asimismo, se halló que prevalecieron los conductores que a veces salían a pasear con sus familiares en sus días de descanso y preponderaron estadísticamente los que únicamente en ocasiones se tomaban un tiempo para relajarse durante su jornada de trabajo.

Tabla 18. Estilos de vida en los hábitos de recreación en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Dimensión hábitos de recreación	fi	%
Saludables	64	48,5
No saludables	68	51,5
Total	132	100,0

En cuanto a la valoración de los estilos de vida en la dimensión relacionada a los hábitos de recreación de los conductores en estudio se pudo evidenciar que hubo ligero predominio de conductores con conductas no saludables en esta área de análisis; y análogamente, casi la mitad restante de conductores evaluados mostraron comportamientos saludables en los aspectos propios de sus hábitos de recreación.

Tabla 19. Características de los estilos de vida en los hábitos nocivos en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Hábitos nocivos	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Consume bebidas alcohólicas una vez a la semana	17	12,9	32	24,2	59	44,7	24	18,2
Consume gaseosas más de 2 veces por semana	8	6,1	26	19,7	68	51,5	30	22,7
Consume bebidas energizantes cuando conduce	12	9,1	21	15,9	65	49,2	34	25,8
Fuma cigarros más de 2 veces por semana	27	20,5	52	39,4	34	25,8	19	14,4
Consume más de 2 tazas de café al día	24	18,2	30	22,7	57	43,2	21	15,9
Pasa más de 3 horas al día revisando las redes sociales (Facebook, WhatsApp, etc.)	15	11,4	28	21,2	47	35,6	42	31,8

Al describir las características relacionadas a los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte en estudio se evidenció que predominaron los conductores que casi siempre consumían bebidas alcohólicas una vez a la semana, sobresaliendo también los que tenían la costumbre de consumir bebidas gaseosas más de dos veces por semana, y consumían bebidas energizantes cuando conducían los buses de transporte interprovincial de pasajeros.

Además, se encontró que prevalecieron cuantitativamente los conductores encuestados que casi siempre consumían más de dos tazas de café al día, pasando también más de 3 horas diarias revisando las redes sociales; y sobresaliendo los que a veces fumaban cigarrillos más de dos veces a la semana.

Tabla 20. Estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Dimensión hábitos nocivos	fi	%
Saludables	45	34,1
No saludables	87	65,9
Total	132	100,0

En cuanto a la valoración de los hábitos nocivos de los conductores en estudio se encontró que sobresalieron los conductores que mostraron conductas no saludables en esta dimensión de análisis; y en menor distribución porcentual, la cantidad restante de ellos evidenciaron tener hábitos saludables en la prevención en este componente del estudio.

Tabla 21. Características de los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Hábitos de cuidado de la salud	n = 132							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Acude a consulta médica periódicamente.	37	28,0	48	36,4	29	22,0	18	13,6
Acude al psicólogo por lo menos una vez al año	83	62,9	27	20,5	14	10,6	8	6,1
Consume medicamentos sin receta médica.	12	9,1	31	23,5	68	51,5	21	15,9
Usa cinturón de seguridad cuando conduce	0	0,0	10	7,6	23	17,4	99	75,0
Usa protector solar cuando conduce durante el día	26	19,7	51	38,6	40	30,3	15	11,4
Controla su peso una vez al mes	33	25,0	47	35,6	35	26,5	17	12,9
Controla su presión arterial periódicamente	53	40,2	41	31,1	25	18,9	13	9,8
Realiza periódicamente sus exámenes de glucosa y colesterol.	62	47,0	32	24,2	27	20,5	11	8,3

En cuanto a los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud de los conductores evaluados en este estudio se encontró que prevalecieron los conductores que siempre usaban cinturón de seguridad cuando conducían los buses de transporte interprovincial, sobresaliendo también los que casi siempre tenían el hábito de automedicarse consumiendo medicamentos sin receta médica.

En esta misma línea, se halló que predominaron los conductores que a veces acudían a consulta médica de manera periódica, usando ocasionalmente protector solar cuando conducían los buses durante el día y en ocasiones realizaban el control de su peso una vez al mes; finalmente la sobresalieron los conductores encuestados que no acudían al psicólogo una vez al año, no teniendo tampoco la costumbre de controlar su presión arterial, glucosa y colesterol de manera periódica.

Tabla 22. Estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida Dimensión hábitos de cuidado de la salud	fi	%
Saludables	52	39,4
No saludables	80	60,6
Total	132	100,0

En cuanto a la evaluación de los estilos de vida en el cuidado de la salud de los conductores participantes de la investigación se evidenció que un alto porcentaje de conductores presentaron conductas no saludables en esta área de evaluación; y en menor porcentaje, estuvieron ubicados los conductores que mostraron conductas saludables en los aspectos relacionados al control médico y cuidado de la salud.

Tabla 23. Estilos de vida en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estilos de vida	fi	%
Saludables	56	42,4
No saludables	76	57,6
Total	132	100,0

En cuanto al proceso de evaluación de los estilos de vida de los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial se halló que sobresalieron los conductores con estilos de vida no saludables; y análogamente, el porcentaje restante de conductores encuestados presentaron hábitos saludables en su quehacer cotidiano.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 24. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral	Estilos de vida				Total		Chi Cuadrado (X ²)	P (valor)
	Saludables		No saludables					
	fi	%	fi	%	fi	%		
Alto	7	5,3	10	7,6	17	12,9	9,14	0,010
Medio	18	13,6	43	32,6	61	46,2		
Bajo	31	23,5	23	17,4	54	40,9		
TOTAL	56	42,4	76	57,6	132	100.0		

Al contrastar la hipótesis general del estudio se identificó que los conductores que tuvieron hábitos no saludables mostraron mayormente un niveles medio y alto de estrés laboral; y análogamente aquellos que presentaron comportamientos saludables mostraron niveles bajos de estrés en su entorno de trabajo.

Inferencialmente, el contraste de hipótesis efectuado con la prueba del Chi Cuadrado evidenció un valor $p = 0,010$ que refleja la significancia estadística en las variables evaluadas, aceptándose la hipótesis que establece que el estrés laboral muestra relación significativa con los estilos de vida en los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco.

Tabla 25. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral	Estilos de vida Hábitos alimenticios				Total		Chi Cuadrado (X²)	P (valor)
	Saludables		No saludables					
	fi	%	fi	%	fi	%		
Alto	5	3,8	12	9,1	17	12,9	8,08	0,018
Medio	22	16,7	39	29,5	61	46,2		
Bajo	32	24,2	22	16,7	54	40,9		
TOTAL	59	44,7	73	55,3	132	100.0		

En esta tabla se identificó que los conductores con bajos niveles de estrés laboral presentaron predominantemente hábitos saludables en los patrones alimentarios; y en contraste, los conductores con niveles altos y medios de estrés laboral mostraron mayormente hábitos no saludables en su alimentación cotidiana.

Inferencialmente esta relación fue corroborada estadísticamente con un valor de significancia $p = 0,018$ que permitió aceptar la hipótesis que afirma que el estrés laboral se relaciona de modo significativos con los estilos de vida en los hábitos alimenticios en los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial participantes de esta investigación.

Tabla 26. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de actividad física de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral	Estilos de vida Hábitos de actividad física				Total		Chi Cuadrado (X ²)	P (valor)
	Saludables		No saludables					
	fi	%	fi	%	fi	%		
Alto	3	2,3	14	10,6	17	12,9	27,94	0,000
Medio	11	8,3	50	37,9	61	46,2		
Bajo	34	25,8	20	15,1	54	40,9		
TOTAL	48	36,4	84	63,6	132	100.0		

En esta tabla se demostró que los conductores con hábitos no saludables en la realización de ejercicio físico presentaron mayoritariamente niveles moderados y altos de estrés laboral; mientras que los conductores que tenían patrones saludables en la realización de ejercicios físicos mostraron predominantemente niveles bajos de estrés en su ambiente de trabajo.

Inferencialmente, el contraste de hipótesis arrojó un valor $p = 0,000$ que permitió indicar que el estrés laboral muestra relación significativa con los estilos de vida en los hábitos de actividad física en los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco.

Tabla 27. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral	Estilos de vida				Total		Chi Cuadrado (X²)	P (valor)
	Hábitos de descanso y sueño							
	Saludables		No saludables		fi	%		
	fi	%	fi	%				
Alto	4	3,0	13	9,9	17	12,9	9,74	0,008
Medio	24	18,2	37	28,0	61	46,2		
Bajo	33	5,0	21	15,9	54	40,9		
TOTAL	61	46,2	71	53,8	132	100.0		

Al efectuar el análisis de la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de la muestra evaluada en este estudio se halló que la mayoría de los conductores que tuvieron patrones saludables de sueño y descanso presentaron bajo nivel de estrés; y en los conductores que mostraron conductas no saludables en esta dimensión sobresalieron los que tuvieron niveles medios y alto de estrés en su institución de trabajo.

Estadísticamente, el procesamiento inferencial de resultados evidenció un valor $p = 0,008$ que permitió señalar que el estrés laboral se relaciona estadísticamente con los estilos de vida en el descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco.

Tabla 28. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de recreación en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral	Estilos de vida Hábitos de recreación				Total		Chi Cuadrado (X²)	P (valor)
	Saludables		No saludables					
	fi	%	fi	%	fi	%		
Alto	2	1,5	15	11,4	17	12,9	15,38	0,000
Medio	27	20,5	34	25,7	61	46,2		
Bajo	35	26,5	19	14,4	54	40,9		
TOTAL	64	48,5	68	51,5	132	100.0		

En esta tabla se corroboró que los conductores que tuvieron hábitos recreativos saludables en su vida cotidiana mostraron preponderantemente niveles bajos de estrés laboral; mientras que, los conductores con conductas no saludables en la recreación presentaron mayoritariamente niveles altos y medios de estrés en la empresa de transporte donde se desempeñan laboralmente.

Asimismo, los reportes la prueba de hipótesis evidenciaron un valor $p = 0,000$ que permitió demostrar que el estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores que formaron parte de este estudio investigativo.

Tabla 29. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos nocivos en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral	Estilos de vida Hábitos nocivos				Total		Chi Cuadrado (X ²)	P (valor)
	Saludables		No saludables					
	fi	%	fi	%	fi	%		
Alto	8	6,1	9	6,8	17	12,9	6,38	0,041
Medio	14	10,6	47	35,6	61	46,2		
Bajo	23	17,4	31	23,5	54	40,9		
TOTAL	45	34,1	87	65,9	132	100.0		

En esta tabla se evidenció que los conductores que mostraron conductas no saludables en los hábitos de estudio tuvieron mayoritariamente niveles moderados y altos de estrés en su ambiente de trabajo; mientras que en los conductores que tuvieron comportamientos saludables en la prevención de hábitos nocivos mostraron mayoritariamente bajos niveles de estrés laboral.

En cuanto a la valoración inferencial de resultados se demostró que los reportes del procesamiento de información mostraron un valor $p = 0,041$ que corrobora que estas variables estuvieron asociadas de modo significativo; permitiendo aceptar que el estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores participantes del estudio.

Tabla 30. Relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en el cuidado de la salud en conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial, Huánuco 2024

Estrés laboral	Estilos de vida Hábitos de cuidado de la salud				Total		Chi Cuadrado (X²)	P (valor)
	Saludables		No saludables					
	fi	%	fi	%	fi	%		
Alto	7	5,3	10	7,6	17	12,9	6.93	0,032
Medio	17	12,9	44	33,3	61	46,2		
Bajo	28	21,2	26	19,7	54	40,9		
TOTAL	52	39,4	80	60,6	132	100.0		

En esta tabla se identificó que los conductores que presentaron estilos de vida saludables en el cuidado de la salud tuvieron mayoritariamente bajos niveles de estrés en su entidad laboral; y en contraste, los conductores con conductas no saludables en esta dimensión tuvieron mayoritariamente niveles moderados y elevados de estrés en su entidad de trabajo.

Inferencialmente se corroboró la relación señalada previamente con una $p = 0,032$; viabilizando que se acepte que el estrés laboral se relaciona de forma significativa con los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud en los conductores encuestados en este trabajo de investigación.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

El objetivo planteado en este estudio fue relacionar el estrés laboral y los estilos de vida en los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco, comprobándose que hubo relación significativa entre estas variables con una $p = 0,010$ que conllevó a aceptar la hipótesis planteada en esta tesis de investigación.

Estos resultados permiten inferir que el estrés en los ambientes de trabajo tiende a relacionarse con los estilos de vida en este grupo ocupacional, señalando que los conductores de servicio interprovincial de pasajeros que presentaron niveles moderados y elevados de estrés en sus ambientes de trabajo adoptaron de modo predominante conductas no saludables; y análogamente la mayoría de los conductores que adoptaron conductas saludables presentaron bajo nivel de estrés laboral.

La información expuesta es concordante con la señalada por Narváez et al. ⁽²¹⁾, Domenech et al. ⁽¹³⁾, Rivera y Ramírez ⁽²²⁾ quienes también evidenciaron que la mayoría de los conductores tienden a presentar niveles moderados de estrés por las exigencias propias de su ambiente de trabajo y los estresores existentes en la conducción vehicular que predisponen para que tengan conductas no saludables en su vida cotidiana.

Del mismo modo, Mendoza et al. ⁽²³⁾ e Iturrizaga ⁽²⁷⁾ también corroboraron la existencia de una relación bidireccional entre estas variables, identificando que los conductores presentan elevado estrés en su ambiente de trabajo son los mayormente tiende a presentar conductas no saludables, pues tienden a tener hábitos inadecuados de descanso y sueño en la conducción vehicular, no realizando actividad física, priorizando el consumo de alimentos no saludables, adoptando hábitos nocivos para su salud y no realizando actividades recreativas que afecta su salud y desempeño laboral.

Semejante también es la información expuesta por Luyo y Rojas ⁽²⁴⁾, Duran ⁽²⁶⁾, Ortiz y Vargas ⁽²⁵⁾ quienes también demostraron que los conductores que se dedican al transporte público de pasajeros mayormente tienden a tener hábitos no saludables en su alimentación, presentando patrones irregulares de descanso y sueño, realizando mayormente actividades sedentarias por pasar varias horas al día sentado conduciendo los ómnibus de transporte y no efectuando actividades recreativas que inciden para que no manejen adecuadamente las situaciones de laboral.

Siguiendo esta tendencia, Arenas y López ⁽¹⁰⁾, Canchari ⁽¹⁷⁾ y Canchan y Cárdenas ⁽¹⁶⁾ también demostraron que la actividad de conducción vehicular provoca que estos expuestos a diversas situaciones que favorecen que tengan niveles moderados de estrés y adopten conductas no saludables que afecta negativamente su condición de salud; destacando también que aquellos que tienen hábitos saludables en el descanso, sueño, actividad física y recreación son las que presentan menores niveles de estrés en su trabajo.

Sin embargo, Vega ⁽¹⁵⁾ encontró información que es contraria a la expuesta en esta tesis, pues evidenció que a pesar de que sobresalieron los conductores con bajo de estrés laboral tuvieron tendencia a presentar hábitos no saludables en su quehacer cotidiano y laboral, evidenciando que las conductas que realizan en su quehacer diario están influenciadas por hábitos que han ido adquiriendo a lo largo de existencia y que se han mantenido estables en este proceso independientemente del nivel de estrés laboral al que están expuestos en su ambiente de trabajo.

Por consiguiente, los reportes de este estudio contrastados con otros estudios investigativos no hacen más que corroborar que el estrés en el entorno de trabajo y los hábitos de vida son variables que se relacionan significativamente en los conductores de las empresas de transporte interprovincial, demostrándose que estos se encuentran expuestos a niveles moderados de estrés laboran y tienen predominantemente conductas no saludables que afectan su bienestar biopsicosocial.

Ello se corrobora con los datos evidenciados en este estudio, donde se

identificó que la mayoría de los conductores encuestados presentaron niveles medios de estrés laboral mostraron análogamente comportamientos saludables, destacando la importancia de que se desarrollen medidas institucionales en el servicio de transporte interprovincial de pasajeros dirigidos a fomentar los hábitos saludables como aspecto clave en el manejo del estrés laboral.

Prosiguiendo con este análisis, se destaca que en este estudio se encuestó a casi la totalidad de conductores de las empresas de transportes participantes del estudio quienes cumplieron con criterios metodológicos estandarizados para formar parte de este proceso siendo evaluados con instrumentos que fueron valorados satisfactoriamente por especialistas que favorecieron la medición idónea de las variables de estudio.

Asimismo, es pertinente señalar que las limitaciones de este estudio se relacionaron básicamente con el diseño relacional planteado en este estudio que no hizo posible que se establezcan asociaciones de causalidad entre las variables analizadas en este informe.

También hubo algunos inconvenientes porque algunos conductores inicialmente mostraron poca disposición para participar del estudio por sus actividades laborales y horario de trabajo que se subsanó coordinando con ellos la aplicación de sus instrumentos en su tiempo libre y culminar satisfactoriamente este proceso, destacando también que el ambiente donde se realizó la aplicación de instrumentos presentaba por momentos distractores que afectaban la concentración de los conductores en este proceso.

Asimismo, se considera pertinente señalar que la información presentada en este trabajo de investigación es válida únicamente para los conductores de transporte interprovincial evaluados en este estudio investigativo, siendo importante que los futuros investigadores y tesisistas continúen realizando estudios afines a esta problemática para su abordaje adecuado en el ámbito ocupacional.

Se culmina este informe destacando que en estudio se cumplió con demostrar que el estrés laboral se relacionó con los estilos de vida en los

conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco, evidenciando la necesidad de que se implemente medidas efectivas de afrontamiento de este problema ocupacional siendo trascendente que las autoridades sanitarias de esta región en alianza estratégica con los representantes de la Superintendencia Nacional de Fiscalización Laboral (SUNAFIL) y los administradores de las empresas de transporte interprovincial implementen medidas y programas estratégicos orientados a mejorar las condiciones laborales de los conductores y se fomente la adopción de comportamiento y hábitos saludables como medio esencial para manejar y reducir los niveles de estrés en el contexto laboral.

CONCLUSIONES

1. El estrés laboral se relacionó con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco 2024 con una $p = 0,010$; aceptándose la hipótesis de estudio en los reportes de este informe investigativo.
2. Se halló que el estrés laboral se relacionó estadísticamente con los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco con un valor $p = 0,018$; aceptándose la hipótesis formulada esta dimensión de análisis.
3. Se encontró que el estrés laboral se relacionó estadísticamente con los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco con un valor $p = 0,000$; motivando a aceptar la hipótesis formulada en esta área del estudio.
4. Se corroboró que el estrés laboral se relacionó estadísticamente con los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco con un valor $p = 0,008$; viabilizando la aceptación de la hipótesis de estudio en esta parte del informe.
5. Se demostró que el estrés laboral se relacionó estadísticamente con los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco con un valor $p = 0,000$; aceptándose la hipótesis planteada en este componente del estudio.
6. Se evidenció que el estrés laboral se relacionó estadísticamente con los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco con un valor $p = 0,041$; viabilizando que se acepte la hipótesis específica formulado en esta parte del informe de tesis.
7. Y, para finalizar, se identificó que el estrés laboral se relacionó estadísticamente con los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la

salud en los conductores en estudio con un valor $p = 0,041$; siendo aceptada la última específica planteada en esta tesis.

RECOMENDACIONES

➤ A la Dirección Regional de Salud Huánuco

- Implementar programas de salud mental dirigido a los conductores de las empresas de transporte para educarles sobre medidas de afrontamiento para reducir el estrés y puedan tener una mejor calidad de vida laboral.
- Fomentar que el personal de salud realice talleres de detección, manejo del estrés y fomento de estilos de vida saludables en conductores de transporte para que puedan manejar los problemas de cansancio emocional en la conducción vehicular.

➤ A los responsables de la oficina de SUNAFIL Huánuco.

- Monitorear periódicamente que los encargados de las empresas de transporte interprovincial brinden a sus conductores las condiciones laborales necesarias para tener un adecuado desempeño en su ambiente de trabajo y evitar los problemas de estrés en su área de trabajo.
- Supervisar que los conductores de transporte interprovincial de pasajeros cumplan con la normativa vigente donde se establece que no deben conducir más de 5 horas continuas durante el día y 4 horas durante la noche para evitar problemas de cansancio emocional y estrés laboral.

➤ A los profesionales de Enfermería de la Red de Salud Huánuco

- Acudir a las instalaciones de las empresas de transporte de para sensibilizar a los conductores sobre la importancia de la adopción de estilos de vida saludables en el manejo del estrés laboral.
- Educar a los conductores de las empresas de transporte interprovincial sobre la importancia de tener un adecuado descanso sueño, seguir una alimentación saludable, realizar ejercicios de actividad física y de recreación para reducir los problemas de estrés en su actividad laboral.
- Implementar programas de promoción de la actividad física, alimentación saludable, descanso y sueño, así como hábitos de recreación y cuidado

de salud como ejes importantes en la reducción del estrés en los conductores de transporte público de pasajeros.

➤ **A los administradores de empresas de transporte de Huánuco.**

- Gestionar que personal del área de salud ocupacional acudan a las instalaciones de su empresa de transporte para educar y capacitar a los conductores respecto a la relevancia de la adopción de los estilos de vida saludables en el control del estrés en el área laboral.
- Fomentar que los conductores acudan periódicamente a consulta médica y psicológica para un adecuado monitoreo de su estado de salud y afrontamiento de los problemas de estrés en su ámbito de trabajo.
- Implementar ambientes de descanso para que los conductores puedan descansar dentro de la empresa, consiguiendo una buena calidad de descanso y sueño que eviten episodios de estrés en el trabajo.

➤ **A los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco**

- Continuar realizando investigaciones sobre los estilos de vida y estrés laboral en conductores de transporte público de pasajeros de Huánuco para tener un mayor conocimiento de este problema y proponer medidas efectivas de intervención en el ámbito de la salud pública.

➤ **A los conductores de las empresas de transporte interprovincial**

- Mantener una dieta alimenticia saludable y realizar ejercicios físicos con frecuencia para un adecuado cuidado de su salud y reducir los efectos del estrés laboral en su organismo.
- Realizar técnicas de relajación y estiramiento durante su turno de trabajo para que puedan fomentar su salud mental y mejorar su capacidad de concentración para manejar los problemas de estrés laboral.
- Alternar periodos de descanso cuando se encuentra conduciendo para reducir los niveles de estrés en su entorno de trabajo.
- Realizar actividades recreativas y paseos familiares para que puedan relajarse después de sus actividades laborales y manejar adecuadamente los episodios de estrés en la conducción vehicular.

- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, energizantes y cigarros durante su jornada de trabajo por los efectos negativos que tiene en su estado de salud física y mental dificultando el manejo del estrés en el ámbito laboral.
- Acudir a consulta médica y psicológica para realizar sus exámenes correspondientes que garanticen el monitoreo de su salud para un adecuado manejo de los problemas de estrés en sus actividades laborales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arias C, Comte P, Donoso A, Gómez G, Luengo C, Morales I. Condiciones de trabajo y estado de salud en conductores de transporte público: una revisión sistemática. Med. Secur. Trab. [Internet]. 2021 [Consultado el 12 de junio del 2024]; 67(265): 278-297. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2021000400278&lng=es
2. Ramos P, Bolaños K, Becoche N. Estrés en conductores de transporte público de la ciudad de Popayán. [Internet] Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia; 2024. [Consultado el 12 de junio del 2024] Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/024bb85a-59da-484b-92a3-b02983e54cc9/full>
3. Meléndez K. Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo. [Internet] Trujillo: Universidad Privada del Norte; 2016. [Consultado el 13 de junio del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10444>
4. Sánchez J. Estilos de vida saludables, condiciones laborales y autocuidado de salud en choferes profesionales, Empresas de Transporte Ave Fénix S.A.C. [Internet] Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2020. [Consultado el 12 de junio del 2024]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/16773>
5. Lima C, Juárez A. Un estudio exploratorio sobre estresores laborales en conductores de transporte público colectivo en el estado de Morelos, México. Revista Ciencia y Trabajo. [Internet] 2008 [Consultado el 13 de junio del 2024]; 30(1): 126 – 132. Disponible en: <http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/30/pagina126.pdf>
6. Díaz M. Estrés laboral e inteligencia emocional en conductores de transporte en la empresa Etul 4 S.A. [Internet] Lima: Universidad Privada

del Norte; 2023. [Consultado el 14 de junio del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/35771>

7. Barbosa E, Muñoz B. Características de los estilos de vida no saludables de los conductores del Ministerio de Transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. [Internet] Bogotá: Universidad CES; 2019. [Consultado el 14 de junio del 2024]. Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4687>
8. Peña K, Rey J, Talaverano A. Factores asociados a somnolencia diurna en conductores de transporte público de Lima Metropolitana. Rev. Perú. Med. Exp. Salud Pública [Internet] 2019 [Consultado el 15 de junio del 2024]; 36(4): 629 – 635. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342019000400010&lng=es
9. Mallma A, Rivera K, Rodas K, Farro G. Condiciones laborales y estilos de vida de los conductores de una empresa de transporte público del cono norte de Lima. Rev. Enferm. Herediana [Internet] 2013 [Consultado el 15 de junio del 2024]; 6 (2): 107 – 114. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/1799>
10. Arenas R, López N. Estilo de vida y desgaste ocupacional en conductores del servicio de transporte urbano, Arequipa. [Internet] Arequipa: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2021. [Consultado el 16 de junio del 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12124>
11. Urrelo M, Recalde A. Influencia de la salud mental en conductores de transporte público y accidentalidad de tránsito. Gestio et Productio. Revista Electrónica de Ciencias Gerenciales. [Internet] 2024. [Consultado el 16 de junio del 2024]; 6(11): 80 – 90. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2739-00392024000200080&lng=es&nrm=iso

12. Sepúlveda E, Valenzuela S, Rodríguez V. Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores. *Rev. Cuid.* [Internet] 2020 [Consultado el 17 de junio del 2024]; 11(2): e1083 Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3595/359565318020/html/index.html>

13. Domenech R, Rocca F, Guillemín N, Lanterna L, Díaz E, Piriz M et al. La salud de los conductores de las rutas en Uruguay. Estudio acerca del estado de salud-enfermedad de los conductores profesionales de las rutas departamentales y nacionales. Uruguay 2021. *Rev. Méd. Urug.* [Internet]. 2022 [Consultado el 17 de junio del 2024]; 38(4): e202. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-03902022000401202&lng=es

14. Espíritu N. El Transporte y el estrés en la ciudad de Lima. [Internet] Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018. [Consultado el 18 de junio del 2024] Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1486>

15. Vega I. Calidad de sueño y estrés laboral en conductores adultos de una empresa de transporte interurbano de Lima Metropolitana. [Internet] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2023 [Consultado el 18 de junio del 2024]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13489/Calidad_VegaQuispe_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Canchan L, Cárdenas R. Estilos de vida y el índice de masa corporal en conductores de la empresa interprovincial Quilcas. [Internet] Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2023 [Consultado el 19 de junio del 2024] Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/10817>

17. Canchari G. Relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en los conductores de transporte público de la ruta Pillco Marca – Las Moras. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado el 19 de junio del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/5188>

18. Rey J, Rosales E. Cansancio y somnolencia durante el desempeño laboral de los conductores interprovinciales: Experiencia peruana y planteamiento de propuestas. Rev Perú Med Exp Salud Publica [Internet] 2010 [Consultado el 20 de junio del 2024]; 27(2): 237 – 242. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342010000200012&lng=es
19. Vargas J. Influencia del dolor músculo esquelético en la calidad de vida en salud en choferes de cisternas municipales. [Internet] Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2018. [Consultado el 20 de junio del 2024] Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2194>
20. Inofuentes K. Factores asociados al bienestar psicológico en conductores de empresas de transporte público urbano de la ciudad de Cusco. [Internet] Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2019. [Consultado el 21 de junio del 2024] Disponible en: <http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/UAC/3309>
21. Narváez A, Basante Y, Zambrano C, Hernández E, Salas M. Nivel de riesgo de estrés en conductores del sector transporte público. Psicología y Salud [Internet] 2022. [Consultado el 21 de junio del 2024]; 32(2): 351 – 362. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2755/4623>
22. Rivera I, Ramírez A. Estrés laboral en conductores de taxi de la Cooperativa de Transportadores El Gorrón Ltda. de Roldanillo. [Internet] Colombia: Uniminuto; 2022. [Consultado el 22 de junio del 2024] Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/c587b378-fb27-4af0-89d6-0a02730d2ac1/content>
23. Mendoza J, Rosales R, Granados J. Asociación entre condiciones de trabajo, estilos de vida y síndrome metabólico en conductores de taxi. Salud Problema. [Internet] 2022. [Consultado el 22 de junio del 2024];

- 13(26): 15 – 27. Disponible en:
<https://www.researchgate.net/publication/340092674>
24. Luyo A, Rojas L. Prácticas de estilos de vida y estado nutricional en los conductores del Consorcio Masivo de Transporte, Quilmaná. [Internet] Callao: Universidad Nacional del Callao; 2023 [Consultado el 23 de junio del 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/9043>
25. Ortiz D, Vargas L. Estrés laboral y ansiedad en conductores de una empresa de transporte público de Juliaca. [Internet] Trujillo: Universidad Católica de Trujillo; 2023 [Consultado el 23 de junio del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uct.edu.pe/server/api/core/bitstreams/05ca4c0e-ac3c-4555-b410-63e4f2f168ef/content>
26. Durán M. Estilos de vida y estrés en choferes de la agencia de transporte público Porta, Irrigación Santa Rosa – Sayán [Internet] Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2023 [Consultado el 24 de junio del 2024] Disponible en:
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7271/TE%20SIS%20DURAN%20VEGA%20MARIELA%20SANDY.pdf?sequence=1>
27. Iturrizaga C. Conocimiento y actitud hacia la prevención de la obesidad en choferes de colectivos de la ruta Huánuco Esperanza. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado el 24 de junio del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/5844>
28. Cuevas M, García T. Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. Trabajo y sociedad. [Internet]. 2012 [Consultado el 25 de junio del 2024]; 19(1). Disponible en:
https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005&lng=es&tlng=es
29. Barre E, Muñoz S, Vega C, Silva A, Gómez G. Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. Revista Intercontinental de Psicología y Educación [Internet]. 2014

- [Consultado el 25 de junio del 2024]; 16(1): 37 – 57. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
30. Scafarelli L, García R. Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*. [Internet]. 2010 [Consultado el 26 de junio del 2024]; 4(2): 165 – 175
 Disponible en:
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000200004&lng=es&tlng=es
 31. Tovar B, Mena O, Molano J. Teoría de seres humanos unitarios en el cuidado de la administración de medicamentos. *Rev. Ciencia y Cuidado*. [Internet]. 2020 [Consultado el 26 de junio del 2024]; 18(1): 30 – 41.
 Disponible en:
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2449>
 32. León C. Nuevas teorías en enfermería y las precedentes de importancia histórica *Rev. Cub. Enferm.* [Internet]. 2017 [Consultado el 27 de junio del 2023]; 33(4). Disponible en:
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1587/301>
 33. Gargate S. La planificación estratégica y la competitividad en las empresas del sector transporte interprovincial terrestre de pasajeros de Lima. *Industrial Data* [Internet]. 2022 [Consultado el 27 de junio del 2024], 25(2): 55 – 70. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1810-999320220002000055&lng=es&nrm=iso
 34. Guzmán V. Incidencia de la informalidad en la prestación del servicio de transporte público interprovincial de personas en La Libertad. [Internet] Trujillo: Universidad César Vallejo; 2023 [Consultado el 28 de junio del 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/85131>
 35. Arias C, Comte P, Donoso A, Gómez G, Luengo C, Morales I. Condiciones de trabajo y estado de salud en conductores de transporte público: una

- revisión sistemática. Med. Segur. Trab. [Internet]. 2021 [Consultado el 28 de junio del 2024]; 67(265): 278 – 297. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2021000400278&lng=es
36. Bravo C, Nazar G. Riesgo psicosocial en el trabajo y salud en conductores de locomoción colectiva urbana en Chile. Salud de los Trabajadores [Internet]. 2015 [Consultado el 29 de junio del 2024]; 23 (2): 105 – 114. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382015000200004&lng=es
37. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Internet] Ginebra: OMS; 2023 [Consultado el 29 de junio del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
38. Patlán J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Salud, Barranquilla [Internet]. 2019 [Consultado el 30 de junio del 2024]; 35(1): 156 – 184. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156&lng=en
39. Nava L. Estrés laboral y ansiedad en conductores de una empresa de transporte público. [Internet]. Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2019 [Consultado el 30 de junio del 2024] Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/991/nava%20debernardi,%20lorena.pdf?sequence=1>
40. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev. Cs. Farm. y Bioq. [Internet]. 2014 [Consultado el 12 de diciembre del 2024]; 2(1): 117 – 125. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es
41. Barrera T. Estrés y desempeño laboral del personal asistencial del Hospital Antonio Caldas Domínguez - Pomabamba- 2017. [Internet]. Lima:

- Universidad César Vallejo; 2017. [Consultado el 12 de diciembre del 2024]
 Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29596/barrera_lt.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Obando J. Factores psicosociales que inciden en el estrés laboral de los conductores del Transporte Urbano Colectivo de la Cooperativa Parrales Vallejos, I semestre 2016 [Internet] Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2016. [Consultado el 13 de diciembre del 2024]
 Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/10356/>
 43. Proaño D. Incidencia de la turnicidad en el estrés laboral de los conductores de la Empresa de Transporte de Carga Pesada Bajo Cero. [Internet] Quito: Universidad Andina Simón Bolívar; 2020. [Consultado el 13 de diciembre del 2024] Disponible en:
<https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/7321>
 44. Piñeira M. Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia. Enfermería global. [Internet]. 2013 [Consultado el 14 de diciembre del 2024]; 12(31): 125 – 150. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300008&lng=es
 45. Rodríguez R, De Rivas S. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. Med. Segur. Trab. [Internet]. 2011 [Consultado el 14 de diciembre del 2024]; 57(1): 72 – 88. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006&lng=es
 46. Organización Mundial de la Salud. Salud en las Américas: Resumen; panorama regional y perfiles del país. [Internet]. Washington: OMS; 2022 [Consultado el 15 de diciembre del 2024]. Disponible en:
<https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>

47. Ministerio de Salud. MINSA promueve una alimentación variada, nutritiva y económica. [Internet]. Lima: MINSA; 2023 [Consultado el 15 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/854558-minsa-promueve-una-alimentacion-variada-nutritiva-y-economica>
48. Soto L. Condiciones de salud de los conductores de buses interprovinciales: Empresa de Transporte Turismo Civa – 2017. [Internet] 2019 [Consultado el 16 de diciembre del 2024]; 36(4): 629 – 635. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1774>
49. Grimaldo M, Calidad y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de postgrado de la ciudad de Lima. Pensamiento Psicológico. [Internet] 2010 [Consultado el 16 de diciembre del 2024]; 8 (15): 17 – 38. Disponible en: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/141>
50. Uzhca T, Verdugo M. Problemas de salud relacionado a los estilos de vida de los choferes de taxi. [Internet] Ecuador: Universidad de Cuenca; 2016. [Consultado el 17 de diciembre del 2024] Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/25680>
51. Sierra J, Jiménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud Mental [Internet] 2002. [Consultado el 17 de diciembre del 2024]; 25(6): 35 – 44Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf>
52. Miraval G. Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2017. [Consultado el 18 de diciembre del 2024] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/569>
53. Santamaría E. Calidad de vida y capacidad del autocuidado en adultos mayores Hospital María Auxiliadora, 2019. [Internet] Lima: Universidad

Inca Garcilaso de la Vega; 2019. [Consultado el 18 de diciembre del 2024].
Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4961>

54. Ruiz M, Caballero V. Hábitos tóxicos en estudiantes de segundo año de medicina. MEDISAN [Internet]. 2013. [Consultado el 19 de diciembre del 2024]; 17(2): 230 – 236. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192013000200009&lng=es
55. Chancay Y, Palma R. Sedentarismo asociado a los estilos de vida de los choferes de taxi, Cooperativa Puerto Anconcito [Internet] Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2019. [Consultado el 19 de diciembre del 2024] Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/handle/46000/4876>
56. Tenorio Y. Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018 [Consultado el 20 de diciembre del 2024] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/9460>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yerva R. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2026 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio: ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE DE SERVICIO INTERPROVINCIAL DE HUÁNUCO 2024						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable independiente: Prácticas intradomiciliarias higiene sanitaria.			
¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024?	Determinar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024.	Ha: El estrés laboral se relaciona significativamente con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024. Ho: El estrés laboral no se relaciona significativamente con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco 2024	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
			Estrés laboral	Estrés alto 73 a 96 puntos Estrés medio 49 a 72 puntos Estrés bajo 24 a 48 puntos	Del ítem 1 al 24 de la escala de estrés laboral	Ordinal
Problemas específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas				
¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?	Establecer la relación entre el nivel de estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.	Ha₁: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco. Ho₁: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco	Cansancio emocional	Estrés alto 28 a 36 puntos Estrés medio 19 a 27 puntos Estrés bajo 9 a 18 puntos	Del ítem 1 al 9 de la escala de estrés laboral	Ordinal

¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?	Evaluar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.	Ha₂: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco. Ho₂: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de actividad física de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.
¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?	Analizar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.	Ha₃: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco. Ho₃: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de descanso y sueño de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco
¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?	Identificar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco	Ha₄: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco. Ho₄: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de recreación de los conductores de

Despersonalización	Estrés alto 22 a 28 puntos Estrés medio 15 a 21 puntos Estrés bajo 7 a 14 puntos	Del ítem 10 al 16 de la escala de estrés laboral	Ordinal
--------------------	--	--	---------

interprovincial de Huánuco?		las empresas de transporte interprovincial de Huánuco				
¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?	Comprobar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco	Ha₅: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco. Ho₅: El estrés laboral no se relaciona con los estilos de vida en los hábitos nocivos de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco	Falta de realización personal	Estrés alto 25 a 32 puntos Estrés medio 17 a 24 puntos Estrés bajo 8 a 16 puntos	Del ítem 17 al 24 de la escala de estrés laboral	Ordinal
¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco?	Evaluar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud en conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco	Ha₆: El estrés laboral se relaciona con los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco. Ho₆: El estrés laboral no relaciona con los estilos de vida en los hábitos de cuidado de la salud de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco				
Variable dependiente: Estilos de vida						
			Estilos de vida General	Saludables 108 a 172 puntos No saludables	Del ítem 1 al 43 del cuestionario de estilos de vida	Nominal

43 a 107 puntos			
Hábitos alimenticios	Saludables 31 a 48 puntos No saludables 12 a 30 puntos	Del ítem 1 al 12 del cuestionario de estilos de vida	Nominal
Hábitos Actividad física	Saludables 16 a 24 puntos No saludables 6 a 15 puntos	Del ítem 13 al 18 del cuestionario de estilos de vida	Nominal
Hábitos de descanso y sueño	Saludables 16 a 24 puntos No saludables 6 a 15 puntos	Del ítem 19 al 24 del cuestionario de estilos de vida	Nominal
Hábitos de recreación	Saludables 13 a 20 puntos No saludables 5 a 12 puntos	Del ítem 25 al 29 del cuestionario de estilos de vida	Nominal

Hábitos nocivos	Saludables 16 a 24 puntos No saludables 6 a 15 puntos	Del ítem 30 al 35 del cuestionario de estilos de vida	Nominal
Hábitos de cuidado de la salud	Saludables 21 a 32 puntos No saludables 8 a 20 puntos	Del ítem 36 al 43 del cuestionario de estilos de vida	Nominal

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
Según intervención Observacional Según planificación Prospectivo. Según mediciones Transversal Según variables: Analítico Nivel estudio Relacional	Población 140 conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco. Muestra 132 conductores de empresas de transporte de servicio	Técnicas: Psicometría y encuesta. instrumentos: Cuestionario de características generales. Escala de estilos de vida. Cuestionario de estilos de vida.	Se aplicará el consentimiento informado a cada uno de los conductores de las empresas de transporte interprovincial en estudio, considerándose también la	Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de la variable en estudio. Estadística inferencial: Las hipótesis se comprobaron aplicando el Chi Cuadrado de independencia con un p valor < 0.05 como criterio de aceptación de hipótesis de investigación

Diseño del estudio	interprovincial	de	aplicación de los principios bioéticos de autonomía, justicia, maleficencia y beneficencia
Correlacional	Huánuco		

ANEXO 2
INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS

TITULO: Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial – Huánuco 2024.

INSTRUCCIONES. Este cuestionario busca identificar las características sociodemográficas de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco, por lo que a continuación deberás leer cada una de las preguntas que se presentan y responder marcando con un aspa (x) en la opción de respuesta correspondiente:

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años cumplidos tiene Ud. a la fecha?

_____ Años

2. ¿Cuál es su lugar de procedencia?

Urbano

Rural

Periurbano

Urbano marginal

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES

3. ¿Cuál es su estado civil?

Soltero

Casado

Conviviente

Separado

Viudo

4. ¿Qué religión profesa?

Católica

Evangélica

Mormón

Otros

5. ¿Cuál es su grado de escolaridad?

Sin estudios

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Superior Técnico

Superior Universitario

6. ¿Tiene hijos?

Si

No

7. ¿Tiene usted alguna enfermedad diagnosticada por un médico?

Si

No

En caso de respuesta afirmativa ¿Qué enfermedad tiene usted?

ESCALA DE ESTRÉS LABORAL

TITULO: Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial – Huánuco 2024

INSTRUCCIONES. Estimado señor: La presente escala forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre el nivel de estrés laboral en los conductores en estudio; por lo tanto, se le solicita responder de manera apropiada los siguientes ítems y responder colocan un aspa (X) en el casillero correspondiente considerando la siguiente valoración:

S	Siempre
CS	Casi siempre
AV	A veces
N	Nunca

Nº	ITEMS	N	A	CS	S
1.	Me siento emocionalmente agotado por el trabajo que realiza.				
2.	Cuando termina mi jornada laboral en la empresa de transportes me siento sin ganas de hacer nada				
3.	Cuando me levanto por la mañana y enfrento otra jornada de trabajo me siento cansado				
4.	Siento que puede entablar relaciones cordiales con los pasajeros fácilmente.				
5.	Siento que conducir todo el día me cansa.				
6.	Me siento con mucha energía para realizar su trabajo.				
7.	Me siento frustrado en mi trabajo.				
8.	Siento que dedica demasiado tiempo a mi trabajo.				
9.	Creo que consigo muchas cosas valiosas en su trabajo.				
10.	Me considero inferior al resto de mis colegas de trabajo.				
11.	Mi corazón late más rápido que antes.				
12.	Mi presión arterial se ha incrementado.				
13.	Últimamente sufro de dolores frecuentes de cabeza.				
14.	Tiene usted dificultad para conciliar el sueño (insomnio).				
15.	Siento que sudo mucho en mi jornada de trabajo.				
16.	Tengo dificultades para concentrarse en mi trabajo.				
17.	Me siento angustiado sin una razón aparente.				
18.	Los encargados de la empresa me presionan demasiado.				
19.	Los dueños de la empresa se preocupan por el bienestar de los trabajadores.				
20.	Me siento triste y deprimido en mi trabajo.				

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TITULO: Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco 2024.

INSTRUCCIONES. Este cuestionario busca obtener información respecto a los estilos de vida de la muestra considerada en el presente estudio, por lo cual se le solicita a usted responder de manera apropiada las preguntas que a continuación se les proporcionan respecto a los estilos de vida de los conductores considerados en el estudio, marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis según las respuestas que usted considere pertinentes.

I. HÁBITOS ALIMENTICIOS:

- 1. ¿Cuántas porciones de comida consume usted al día?**
Dos porciones
Tres porciones
Más de 4 porciones
- 2. ¿Qué tiempo emplea usted para su alimentación?**
10 a 20 minutos
21 a 30 minutos
Más de 30 minutos
- 3. ¿Con qué frecuencia consume usted alimentos lácteos (¿leche y sus derivados?)**
Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca
- 4. ¿Con qué frecuencia consume usted carnes (pollo, res, etc.)?**
Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca
- 5. ¿Con qué frecuencia consume usted menestras y cereales?**
Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca
- 6. ¿Con qué frecuencia consume usted frutas y verduras?**
Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca
- 7. ¿Con qué frecuencia consume usted comidas chatarra (salchipapa, pollo a la brasa, chistris, cuates, chizitos, etc.)?**
Siempre
Casi siempre

A veces
Nunca

8. ¿Con qué frecuencia consume usted dulces y golosinas?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

9. ¿Con qué frecuencia consume usted alimentos salados?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

10. ¿Con qué frecuencia consumes más de 8 vasos de agua al día?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

11. ¿Con qué frecuencia consume alimentos mientras se encuentra conduciendo o viajando?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

II. HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

12. ¿Con que frecuencia realiza algún tipo de deporte o ejercicios de actividad física?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

13. ¿Cuántas veces a la semana practica usted ejercicios físicos?

Una vez a la semana
Tres a veces por semana
Todos los días
No realizo ejercicios físicos

14. ¿Por cuánto tiempo realiza ejercicios físicos las veces que lo realiza?

Menos de 30 minutos
30 a 60 minutos
Más de 60 minutos
No realiza ejercicios físicos

15. ¿Con que frecuencia participas en campeonatos deportivos?

Siempre
Casi siempre

A veces
Nunca

III. HÁBITOS DE DESCANSO

16. ¿Con que frecuencia su horario de trabajo le permite dormir por lo menos 8 horas al día?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

17. ¿Con qué frecuencia se despierta cansado?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

18. ¿Con qué frecuencia toma una siesta cuando se encuentra trabajando?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

19. ¿Con qué frecuencia tienes insomnio o no puedes dormir?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

IV. HÁBITOS DE RECREACIÓN:

20. ¿Con qué frecuencia sales a pasear con tu familia?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

21. ¿Con qué frecuencia acudes a reuniones sociales (fiestas, etc.)?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

22. ¿Con qué frecuencia realizas caminatas?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

23. ¿Con qué frecuencia escuchas música?

Siempre

Casi siempre
A veces
Nunca

V. Hábitos nocivos para la salud:

24. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

25. ¿Con qué frecuencia fumas?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

26. ¿Con qué frecuencia tomas café?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

27. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas gaseosas?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

28. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas rehidratantes (volt, Red Bull, etc.)?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

TÍTULO: Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco 2024

INSTRUCCIONES: Este cuestionario se aplica buscando caracterizar a los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de la ciudad de Huánuco, motivo por el cual a continuación se le realizan algunas preguntas que deberá responder marcando con un aspa (x) en la opción de respuesta correspondiente, agradezco tu colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

- 1. ¿A qué grupo etario perteneces?**
 - a) Joven (26 a 29 años)
 - b) Adulto (30 a 59 años)
 - c) Adulto mayor (60 años a más)
- 2. ¿Cuál es su lugar de procedencia?**
 - a) Urbana
 - b) Rural
 - c) Urbano marginal
- 3. ¿Cuál es su estado civil?**
 - a) Soltero
 - b) Casado
 - c) Conviviente
 - d) Separado
 - e) Viudo
- 4. ¿Cuál es su grado de escolaridad?**
 - a) Primaria completa
 - b) Secundaria incompleta
 - c) Secundaria completa
 - d) Superior incompleta

II. CARÁCTERÍSTICAS LABORALES

- 5. ¿En qué empresa de transporte laboras actualmente?**
 - a) Bahía Continental.
 - b) G & M Internacional
 - c) León de Huánuco.
 - d) Turismo Rey
 - e) Etposa.

6. **¿Cuántos años de experiencia tienes en la conducción vehicular?**
a) Menos de 5 años
b) 5 a 10 años
c) Más de 10 años.
7. **¿Cuántos años tienes laborando en esta empresa de transporte interprovincial?**
a) Menos de 3 años
b) 3 a 5 años
c) Más de 5 años
8. **¿Cuántas horas conduces el bus de transporte interprovincial durante el día?**
a) Menos de 5 horas
b) Más de 5 horas
9. **¿Cuántas horas conduces el bus de transporte interprovincial durante la noche?**
a) Menos de 4 horas
b) Más de 4 horas

III.CARÁCTERÍSTICAS INFORMATIVAS

10. **¿Tiene alguna enfermedad diagnosticada por un médico?**
a) Si
b) No
En caso de respuesta afirmativa ¿Qué enfermedad tiene?
a) Hipertensión arterial
b) Diabetes mellitus
c) Hipercolesterolemia
d) Gastritis
e) Otras enfermedades
11. **¿Consideras que tienes exceso de peso?**
a) Si
b) No
12. **¿Tiene perímetro abdominal elevado?**
a) Si
b) No
13. **¿Has presentado algún antecedente de tránsito desde que laboras en esta empresa de transportes?**
a) Si
b) No

ESCALA DE ESTRÉS LABORAL

TITULO: Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial – Huánuco 2024

INSTRUCCIONES. Estimado señor: La presente escala forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre el nivel de estrés laboral en los conductores en estudio; por lo tanto, se le solicita responder de manera apropiada los siguientes ítems y responder colocan un aspa (X) en el casillero correspondiente considerando la siguiente valoración:

S	Siempre
CS	Casi siempre
AV	A veces
N	Nunca

N°	ITEMS	N	A	CS	S
I.	CANSANCIO EMOCIONAL				
1.	Me siento emocionalmente agotado por el trabajo que realizo				
2.	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío y sin ganas de hacer nada				
3.	Cuando despierto por la mañana y tiene otra jornada laboral se siente cansado				
4.	Siento que trabajar todo el día me cansa				
5.	Siento que mi trabajo me está desgastando				
6.	Me siento frustrado en el trabajo				
7.	Siento que dedica demasiado tiempo a su trabajo				
8.	Siento que trabajar en contacto directo con los pasajeros le cansa				
9.	Siento como si estuviera al límite de sus posibilidades				
II.	DESPERSONALIZACIÓN				
10.	Siento que trato a las personas como si fueran objetos impersonales				
11.	Siento que me he vuelto más duro para atender a los pasajeros.				
12.	Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente				

13.	Siento que no me importa lo que les ocurre a las personas				
14.	Me parece que las personas me culpan de sus problemas				
15.	Siento indiferencia hacía los resultados de mi trabajo				
16.	Me siento irritable cuando está en su trabajo				
III.	REALIZACIÓN PERSONAL				
17.	Siente que puede entender fácilmente a las personas,				
18.	Siente que resuelve con eficacia los problemas que presentan otras personas.				
19.	Siento que influyo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo				
20.	Se siente con mucha energía en su trabajo.				
21.	Siente que puede crear con facilidad un clima agradable con las personas				
22.	Se siente motivado con el trabajo que realiza				
23.	Cree que consigue muchas cosas valiosas en su trabajo.				
24.	Siente que en su trabajo los problemas emocionales son manejados adecuadamente.				

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TITULO: Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial – Huánuco 2024

INSTRUCCIONES. Estimado señor: Este cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco; por lo tanto, se le solicita responder de manera apropiada los siguientes ítems y responder colocan un aspa (X) en el casillero correspondiente considerando la siguiente valoración:

S	Siempre
CS	Casi siempre
AV	A veces
N	Nunca

Nº	ITEMS	N	A	CS	S
I.	HÁBITOS ALIMENTICIOS				
1.	Comes tres comidas al día (desayuno, almuerzo, cena),				
2.	Consumes sus alimentos a la misma hora (horario fijo).				
3.	Consumes refrigerios entre comidas (media mañana o media tarde).				
4.	Consumes lácteos (leche, queso, yogurt, etc.) dos a tres veces por semana				
5.	Consume carnes (pollo, res, etc.) dos a tres veces por semana				
6.	Consumes alimentos que tengan fibra (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, etc.) todos los días.				
7.	Consumes menestras (frijol, lentejas, garbanzo, etc.) dos a tres veces por semana.				
8.	Consumes cereales (quinua, avena, maca, etc.) dos a tres veces por semana.				
9.	Consumes comidas rápidas (salchipapas, pollo a la brasa, pizza, broaster etc.)				
10.	Consumes alimentos dulces (helados, golosinas, tortas, galletas, etc.)				

11.	Consumes snacks (papitas lays, cuates, doritos, etc.)				
12.	Tomas de 6 a 8 vasos de agua al día				
II.	ACTIVIDAD FÍSICA				
13.	Realizas ejercicios físicos o practica algún actividad deportiva				
14.	Realizas 30 minutos de actividad física por lo menos 2 a 3 veces por semana				
15.	Realizas ejercicios que incluyan el movimiento de todo su cuerpo				
16.	Realizas ejercicios de estiramiento o calentamiento antes de conducir				
17.	Realizas ejercicios para relajar o estirar los músculos después de conducir.				
18.	Realizas actividad física de intensidad moderada (aeróbicos, levantar pesas, etc.) ,				
III.	DESCANSO Y SUEÑO				
19.	Duermes por lo menos 8 horas diarias				
20.	Tomas siestas cortas antes de conducir				
21.	Alternas periodos de descanso mientras conduce				
22.	Tienes problemas para quedarte dormido				
23.	Conduces durante periodos prolongados de tiempo (más de 4 horas)				
24.	Sientes cansancio o somnolencia mientras conduces				
IV.	HÁBITOS RECREATIVOS				
25.	Paseas con tus familiares (esposa, hijos, etc.) en sus días de descanso				
26.	Escuchas música mientras conduces				
27.	Tomas un tiempo para relajarte todos los días				
28.	Asistes a reuniones sociales (fiestas, campeonatos deportivos, etc:)				

29.	Miras televisión más de 3 horas al día				
V.	HÁBITOS NOCIVOS				
30.	Consumes bebidas alcohólicas una vez a la semana				
31.	Consumes gaseosas más de 2 veces por semana				
32.	Consumes bebidas energizantes cuando conduce				
33.	Fumas cigarros más de 2 veces por semana				
34.	Consumes más de 2 tazas de café al día				
35.	Pasas más de 3 horas al día revisando las redes sociales (Facebook, WhatsApp, etc.)				
VI.	HÁBITOS DE CUIDADO DE LA SALUD				
36.	Acudes a consulta médica periódicamente.				
37.	Acudes al psicólogo por lo menos una vez al año				
38.	Consumes medicamentos sin receta médica.				
39.	Usas cinturón de seguridad cuando conduce				
40.	Usas protector solar cuando conduce durante el día				
41.	Controlas tu peso una vez al mes				
42.	Controlas tu presión arterial periódicamente				
43.	Realizas periódicamente sus exámenes de glucosa y colesterol.				

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título:**

Estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco 2024.

- **Responsable de la investigación.**

Yerva Dominguez, Rosario Betty

- **Participación**

Participaran los conductores de empresas de transporte de servicio interprovincial de Huánuco.

- **Procedimientos**

Se le aplicará un cuestionario de características generales, una escala de estrés laboral y cuestionario de estilos de vida en un tiempo aproximado de 25 minutos en la recolección de los datos.

- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación.

- **Beneficios**

El estudio permitirá identificar el nivel de estrés laboral y su relación con los estilos de vida de los conductores de las empresas de transporte para su abordaje adecuado en el ámbito ocupacional.

- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte de la investigadora ni de las instituciones participantes.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia, garantizándose confidencialidad absoluta en el manejo de los resultados.

- **Problemas o preguntas**

Escribir al

Email: rousyd_2026@gmail.com o comunicarse al Cel. 968801695

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente.

Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante**

Firma del conductor

Firma de la tesista

Huánuco, a los...días del mes de.....del 2024

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, WILMER T. ESPINOZA TORRES

de profesión LIC. ENFERMERÍA, actualmente ejerciendo el cargo de
JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Sra. Rosario Betty Yerva Domínguez, con DNI 45046514, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada "ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUÁNUCO"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1: "Cuestionario de características sociodemográficas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2: "Escala de estrés laboral"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3: "Cuestionario de estilos de vida"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dr/Mg/Lic.: WILMER ESPINOZA TORRES

DNI: 22513747

Especialidad: SALUD FAMILIAR Y PERIQUIN

Wilmer T. Espinoza Torres

Firma y sello del juez/experto



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Percy RODRIGUEZ RETIS
de profesión LIC ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el cargo de JEFE DE MICRORED PATACANCHAS ALTA PUNO VARCH
por medio del presente hago constar que he revisado y validado los Instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Rosario Betty Yerva Dominguez, con DNI 45046514, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada "ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUÁNUCO".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1: "Cuestionario de características sociodemográficas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2: "Escala de estrés laboral"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3: "Cuestionario de estilos de vida"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dn/Mg/Lic.: Percy RODRIGUEZ RETIS
DNI: 22518243
Especialidad: MAESTRO EN ENFERMERIA EN COLD

MINISTERIO DE SALUD
REGIONAL HUÁNUCO
MAG. PERO RODRIGUEZ RETIS
JEFE

Firma y sello del juez/experto



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Gladiis Alvarado Chavez

de profesión Psicologa, actualmente ejerciendo el cargo de Psicologa en el Centro Medico Poliamulatorio

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Rosario Betty Yerva Dominguez**, con DNI 45046514, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **"ESTRÉS LABORAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUÁNUCO 2024"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1: "Cuestionario de características sociodemográficas"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2: "Escala de estrés laboral"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3: "Cuestionario de estilos de vida"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dr/Mg/Lic.: Alvarado Chavez Gladiis

DNI: 22498659

Especialidad: Lic. Psicología.


Gladiis Alvarado Chavez
Lic. Psicología
G Ps P 14079

Firma y sello del juez/experto



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Liseth Rocío Martín Medina, de profesión psicólogo, actualmente ejerciendo el cargo de psicóloga clínica en el HRHVM, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Rosario Betty Yerva Domínguez, con DNI 45046514, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **“ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUÁNUCO 2024”**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

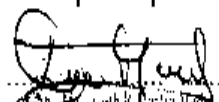
Instrumento N° 1: “Cuestionario características generales”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: “Escala de estrés laboral	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 3: “Escala de atención de Enfermería”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Mg.: Liseth Rocío Martín Medina.

DNI: 42126329

Especialidad: Psic. Esp. Terapia Familiar Sistemática .


Liseth Rocío Martín Medina
PSICÓLOGA
C.P.S.P. 15678

Firma y sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edson Mijail Meza Espinoza, de profesión Lic. en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de docente – personal asistencial, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Sra. Rosario Betty Yerva Domínguez, con DNI 45046514, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **"ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUANUCO 2024"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

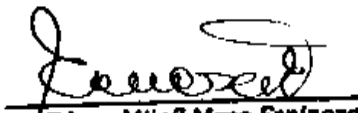
Instrumento N° 1: "Cuestionario características generales"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2: "Escala de estrés laboral"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 3: "Escala de atención de Enfermería"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dr.: Edson Mijail Meza Espinoza.

DNI: 40089813

Especialidad: Ciencias de la Salud.


Dr. Edson Mijail Meza Espinoza
DOCENTE UNIVERSITARIO
CEP: 41108 - RNE: 22878

ANEXO 6
DOCUMENTOS SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN
DE ESTUDIO



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
"Año del Bicentenario de consolidación de nuestra
Independencia y de Conmemoración de las heroicas
batallas de Junín y Ayacucho"



Huánuco, 22 de octubre del 2024

OFICIO Mult.N°052-2024-D./EAP-ENF-UDH.

Sr:

Ing. Juan Antonio Jara Gallardo

ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUÁNUCO

Atención:

GERENCIA DE TRANSPORTES

PRESENTE. -

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna **ROSARIO BETTY YERVA DOMÍNGUEZ**, del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado **"ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUÁNUCO 2024"**. Por lo que solicito autorización para realizar la aplicación de recolección de datos, que tendrá como muestra a los conductores de las empresas de transporte interprovincial de Huánuco.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Dra. Amalia V. Lerva Yaro
COORDINADORA DE LA E.A.P. DE
ENFERMERIA

ANEXO 7
DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE
ESTUDIO



“Año del Bicentenario de consolidación de nuestra Independencia y de Conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Huánuco, 30 de octubre del 2024

OFICIO N° 234 – 2024 – MPHCO-GDT-SGTSV

Sra. Rosario Betty Yerva Dominguez

ASUNTO: AUTORIZACION PARA REALIZAR ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

REFERENCIA: OFICIO Mult.N°052-2024-D./EAP-ENF-UDH

Me es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez en atención del documento de referencia mediante el cual solicita autorización para realizar la recolección de datos del trabajo de investigación titulado: **“ESTRÉS LABORAL Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS CONDUCTORES DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE INTERPROVINCIAL DE HUANUCO 2024”**; la gerencia de transportes de esta institución considera procedente aprobar dicha solicitud; por ende se **AUTORIZA** que realice la recolección de datos del estudio, debiendo gestionar internamente con cada administrador de las empresas de transporte interprovincial de esta ciudad el acceso a su institución y aplicar los instrumentos en los conductores de las referidas empresas de transportes.

Sin otro particular me despido de usted no sin antes expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente

The image shows the official signature and stamp of Juan Antonio Jara Gallardo, Mayor of Huánuco. It includes a circular official stamp of the Municipality of Huánuco and a handwritten signature over it.

JUAN ANTONIO JARA GALLARDO
ALCALDE

Cc.
Archivo