

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL
MERCADO LAYKAKOTA DE LA CIUDAD DE PUNO, 2025**

PRESENTADA POR

EMMA BARRAZA CRUZ

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2026



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



1.88%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 11 MAY 2026, 11:35 AM

Originality & Authorship Report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL 0.15%
● CHANGED TEXT 1.73%

Report #33021353

EMMA BARRAZA CRUZ // ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO LAYKAKOTA DE LA CIUDAD DE PUNO, 2025

RESUMEN La presente investigación titulada “Estilos de vida y estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025”, tuvo como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes de dicho mercado. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con diseño no experimental, nivel descriptivo correlacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por los comerciantes del mercado Laykakota, utilizándose como técnica de recolección de datos la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado, aplicado para evaluar las variables estilos de vida y estrés laboral. Para el procesamiento de los datos se empleó estadística descriptiva mediante tablas de frecuencia y porcentajes, y para el análisis inferencial se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron que el 73,9 % de los comerciantes presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 26,1 % presenta un estilo de vida no saludable. En relación con el estrés laboral, el 78,3 % de los comerciantes presenta un nivel medio de estrés laboral, el 14,9 % presenta un nivel alto y el 6,8 % presenta un nivel bajo. Asimismo, el análisis inferencial mostró una correlación positiva moderada

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TESIS

**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL EN LOS COMERCIANTES DEL
MERCADO LAYKAKOTA DE LA CIUDAD DE PUNO, 2025**

PRESENTADA POR:

EMMA BARRAZA CRUZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:


Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

PRIMER MIEMBRO

:


Mtra. NATALY SILVIA GARCIA VILCA

SEGUNDO MIEMBRO

:


Dra. CELIA VERENISSE ORTIZ DE ORUE ROJAS

ASESOR DE TESIS

:


Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub área: Ciencias de la salud

Líneas de Investigación: Salud Publica

Puno, 21 de mayo del 2026.

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis, en primer lugar, a Dios por brindarme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi formación profesional.

A mis padres, por su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante a lo largo de mi vida académica, quienes con su ejemplo de esfuerzo y perseverancia me motivaron a seguir adelante y a no rendirme ante las dificultades.

A mi familia, por su comprensión, paciencia y palabras de aliento durante todo este proceso, siendo un pilar fundamental para alcanzar esta meta.

Finalmente, a todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron en la realización de esta investigación.

AGRADECIMIENTOS

Expreso mi profundo agradecimiento a Dios por brindarme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar esta importante etapa de mi formación profesional.

Asimismo, agradezco a la Universidad Privada San Carlos y a la Escuela Profesional de Enfermería por los conocimientos impartidos y la formación académica brindada durante mi vida universitaria.

De manera especial, agradezco a mi asesor de tesis por su orientación, apoyo y valiosos aportes durante el desarrollo de esta investigación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, directa o indirectamente, contribuyeron con su apoyo para la culminación del presente trabajo de investigación

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTOS	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1.1. PROBLEMA GENERAL	14
1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.2. ANTECEDENTES	15
1.2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	15
1.2.2. ANTECEDENTES NACIONALES	16
1.2.3. ANTECEDENTES LOCALES	17
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO	19
2.2. MARCO CONCEPTUAL	22

2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	23
2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL	23
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. ZONA DE ESTUDIO	24
3.2. TAMAÑO DE MUESTRA	24
3.2.1. POBLACIÓN	24
3.2.2. MUESTRA	24
3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS	25
3.3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	25
3.3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	25
3.3.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	26
3.3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	26
3.3.5. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	26
3.3.6. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	26
3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	27
3.4.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	28
3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO	30
CAPÍTULO IV	
EXPOSICIÓN, ANÁLISIS y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1. RESULTADOS POR OBJETIVO - OBJETIVO GENERAL	31
4.1.1. PROCESO DE VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL	31
4.2. RESULTADOS POR OBJETIVOS - PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO	33
4.2.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO E INTERPRETACIÓN DE LAS VARIABLE ESTILOS DE VIDA	33
4.3. RESULTADOS POR OBJETIVO - SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO	34
4.3.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO E INTERPRETACIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL	35

CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES	39
BIBLIOGRAFÍA	40
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés laboral.	32
Tabla 02: Estilo de vida en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025.	33

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01: Estilo de vida	34
Figura 02: Estrés laboral	35

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01: Matriz de consistencia título. Estilos de vida y estrés laboral en los comerciantes del Mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025	44
Anexo 02: Instrumentos	46
Anexo 03: Evidencias fotográficas	49

RESUMEN

La presente investigación titulada “Estilos de vida y estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025”, tuvo como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes de dicho mercado. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con diseño no experimental, nivel descriptivo correlacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por los comerciantes del mercado Laykakota, utilizándose como técnica de recolección de datos la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado, aplicado para evaluar las variables estilos de vida y estrés laboral. Para el procesamiento de los datos se empleó estadística descriptiva mediante tablas de frecuencia y porcentajes, y para el análisis inferencial se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron que el 73,9 % de los comerciantes presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 26,1 % presenta un estilo de vida no saludable. En relación con el estrés laboral, el 78,3 % de los comerciantes presenta un nivel medio de estrés laboral, el 14,9 % presenta un nivel alto y el 6,8 % presenta un nivel bajo. Asimismo, el análisis inferencial mostró una correlación positiva moderada entre los estilos de vida y el estrés laboral ($Rho = 0,470$) con un nivel de significancia de $p = 0,000$, valor inferior al nivel de significancia establecido de 0,05, lo que evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. En conclusión, se determinó que los estilos de vida se relacionan significativamente con el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota, lo que demuestra que las prácticas relacionadas con la alimentación, actividad física, descanso y hábitos cotidianos pueden influir en los niveles de estrés experimentados por esta población.

Palabras claves: Comerciantes, Estilos de vida, Estrés laboral, Promoción de la salud, Salud ocupacional.

ABSTRACT

This research, entitled “Lifestyles and Work Stress in Vendors at the Laykakota Market in the City of Puno, 2025,” aimed to determine the relationship between lifestyles and work stress among vendors at this market. The study employed a quantitative, applied, non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional design. The population consisted of vendors at the Laykakota Market. Data were collected through a survey and a structured questionnaire, which was used to assess lifestyle and work stress variables. Descriptive statistics, including frequency tables and percentages, were used for data processing, and Spearman's rho correlation coefficient was used for inferential analysis. The results showed that 73.9% of the vendors had a healthy lifestyle, while 26.1% had an unhealthy lifestyle. Regarding work-related stress, 78.3% of the vendors reported a medium level of work-related stress, 14.9% a high level, and 6.8% a low level. Furthermore, the inferential analysis showed a moderate positive correlation between lifestyle and work-related stress ($Rho = 0.470$) with a significance level of $p = 0.000$, a value lower than the established significance level of 0.05, thus demonstrating a statistically significant relationship between the two variables. In conclusion, it was determined that lifestyle is significantly related to work-related stress among vendors at the Laykakota market, demonstrating that practices related to diet, physical activity, rest, and daily habits can influence the stress levels experienced by this population.

Keywords: Merchants, Lifestyles, Work stress, Health promotion, Occupational health.

INTRODUCCIÓN

La salud de los trabajadores constituye un aspecto fundamental para el desarrollo social y económico de las comunidades. En los últimos años, diversos estudios han evidenciado que los estilos de vida adoptados por las personas influyen de manera directa en su bienestar físico, mental y social. Asimismo, las condiciones laborales y las exigencias del trabajo pueden generar diferentes niveles de estrés, lo cual puede afectar la calidad de vida y el desempeño laboral de los trabajadores. En el caso de los comerciantes de los mercados locales, estos factores adquieren mayor relevancia debido a las largas jornadas de trabajo, la presión económica y las condiciones propias del comercio informal o semi formal, que muchas veces se desarrollan en contextos de alta demanda y competitividad. En este contexto, los estilos de vida saludables, que incluyen una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el descanso adecuado y la reducción de hábitos nocivos, se consideran elementos clave para prevenir diversas enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas. Por otro lado, el estrés laboral se ha convertido en uno de los principales problemas de salud ocupacional a nivel mundial, ya que puede generar efectos negativos tanto en la salud física como en la salud mental de los trabajadores, afectando su bienestar integral y su productividad.

En la ciudad de Puno, el mercado Laykakota constituye uno de los principales espacios de actividad comercial, donde un gran número de comerciantes desarrolla diariamente sus actividades laborales. Sin embargo, las condiciones de trabajo, las largas jornadas, la incertidumbre económica y la presión por mantener ingresos constantes pueden generar niveles significativos de estrés, los cuales, a su vez, pueden estar asociados a los estilos de vida que adoptan los comerciantes en su vida cotidiana. En ese sentido, resulta importante analizar la relación entre estas variables con la finalidad de generar información que contribuya a mejorar las condiciones de salud y bienestar de esta población.

La presente investigación se estructura en cinco capítulos. El Capítulo I presenta el planteamiento del problema, donde se describe la problemática relacionada con los

estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes, así como la formulación del problema general y los problemas específicos, los objetivos de la investigación. El Capítulo II corresponde al marco teórico, en el cual se desarrollan los antecedentes de la investigación, las bases teóricas relacionadas con las variables de estudio y el marco conceptual que sustenta el desarrollo del estudio y las hipótesis. El Capítulo III describe la metodología de la investigación, donde se detalla el enfoque, tipo, diseño, población y muestra, así como las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos y los métodos empleados para el análisis estadístico. El Capítulo IV presenta los resultados de la investigación, los cuales se muestran mediante tablas y figuras, acompañados de su respectiva interpretación, análisis estadístico y la discusión de los resultados. Finalmente, conclusiones y las recomendaciones derivadas del estudio, orientadas a contribuir al fortalecimiento de estilos de vida saludables y al manejo adecuado del estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, los estilos de vida (alimentación no saludable, inactividad física, consumo de tabaco y uso nocivo de alcohol) se reconocen como factores de riesgo clave para las enfermedades no transmisibles, las cuales generan una alta carga de morbilidad y mortalidad y afectan el bienestar y productividad de las personas en edad laboral. Organización Mundial de la Salud+1 En paralelo, los organismos internacionales advierten que el estrés relacionado con el trabajo se origina por riesgos psicosociales (por ejemplo, diseño y organización del trabajo, exigencias, horarios, control limitado, apoyo social insuficiente), y que estos riesgos pueden perjudicar la salud mental y física. International Labour Organization+1 En ocupaciones con atención directa al público, ingresos variables y alta demanda diaria—como el comercio minorista—estos riesgos tienden a intensificarse, favoreciendo respuestas de estrés sostenidas que, a su vez, se asocian con hábitos poco saludables (sedentarismo, mala alimentación, sueño insuficiente), configurando un círculo que deteriora la salud integral.

En el Perú, el problema cobra relevancia porque el país cuenta con un marco normativo que obliga a prevenir riesgos laborales y proteger la salud del trabajador, lo que incluye la gestión de condiciones que puedan afectar su bienestar en el trabajo (como los factores psicosociales). Diario Oficial El Peruano+1 Además, desde el sector salud se viene enfatizando el impacto del estrés laboral en la salud mental: el Instituto Nacional de Salud Mental (MINSa) ha advertido sobre su efecto y ha difundido cifras nacionales de

afectación (trabajadores que reportan agotamiento/exhaustión por condiciones de trabajo). Gobierno del Perú Complementariamente, el MINSA ha puesto a disposición instrumentos para identificar y evaluar riesgos psicosociales en los lugares de trabajo, evidenciando que el tema forma parte de una prioridad sanitaria y de salud ocupacional. Gobierno del Perú

Por otro lado, el Estado también promueve prácticas de vida saludable mediante documentos técnicos y guías orientadas a mejorar la alimentación y la actividad física, lo que revela la necesidad de intervenir sobre hábitos cotidianos que influyen en el perfil de riesgo de la población económicamente activa. Gobierno del Perú+1

En la ciudad de Puno, el Mercado Laykakota constituye un espacio emblemático de comercio minorista, con dinámica intensa, fiscalizaciones y acciones municipales orientadas al ordenamiento y condiciones sanitarias, lo que refleja su alta actividad y concentración de trabajadores. Municipalidad de Puno+1 Asimismo, existen antecedentes locales que muestran que esta población ya ha sido estudiada en años previos en temas relacionados a su realidad (por ejemplo, investigaciones específicas sobre estilos de vida en comerciantes del Mercado Laykakota). Repositorio UNAP

En este entorno, los comerciantes suelen enfrentar jornadas prolongadas, posturas mantenidas, exposición a ruido/aglomeración, presión por ventas, ingresos fluctuantes y responsabilidades familiares, condiciones que pueden favorecer estrés laboral y, simultáneamente, dificultar la adopción de estilos de vida saludables (comidas a deshora, limitada actividad física, descanso insuficiente). Pese a ello, en el contexto local aún se requiere evidencia actualizada (2025) que permita comprender cómo se relacionan los estilos de vida con el estrés laboral en comerciantes del Mercado Laykakota, para sustentar acciones de enfermería orientadas a promoción de la salud, prevención y manejo del estrés desde un enfoque comunitario-laboral.

1.1.1. PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025?

1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cómo es el estilo de vida en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025?

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Laje et al. (2022) En el estudio *Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería*, Gil Olvera, Tigrero Reyes, Mite Menéndez y Álvarez Toala analizaron la interacción entre estilos de vida y estrés laboral en profesionales de enfermería hospitalaria en Ecuador. La investigación fue de tipo descriptivo, con análisis documental que revisa múltiples estudios científicos sobre estrés ocupacional y conducta saludable, evidenciando que las jornadas prolongadas, horarios rotativos y exigencias emocionales del trabajo se asocian frecuentemente con hábitos de vida poco saludables (sedentarismo, falta de sueño, mala alimentación) y altos niveles de estrés laboral en profesionales del sector salud. Los autores concluyen que existe una relación estrecha entre condiciones laborales exigentes y estilos de vida desfavorables, sugiriendo la implementación de estrategias institucionales para promover autocuidado y bienestar laboral.

Mendinueta et al. (2020) El artículo *Estilos de vida en trabajadores del sector informal* tuvo como objetivo analizar los factores de estilo de vida asociados con la salud de trabajadores informales en América Latina, especialmente aquellos vinculados al comercio y microempresa. El estudio —accesible en Redalyc— resalta que los trabajadores informales suelen presentar patrones de vida laboral extensos, con limitado tiempo de descanso y autocuidado, lo que se correlaciona con conductas de riesgo para la salud (consumo de tabaco, sedentarismo y mala alimentación). Asimismo, se discute cómo el estrés laboral crónico en el sector informal puede manifestarse como deterioro en

la salud física y psicológica, enfatizando la necesidad de políticas públicas centradas en estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de los trabajadores informales.

(Acuña-Espinoza et al., 2024) La investigación titulada *Relación entre nivel de estrés y características sociodemográficas en trabajadores de supermercados* analizó el impacto del estrés laboral sobre trabajadores del sector comercio en España. El estudio, de corte transversal, encontró que el estrés se asocia significativamente con cargas altas de trabajo, roles ambiguos y falta de control sobre las tareas asignadas, lo que afecta tanto la salud física como mental de los trabajadores. También se destaca cómo el estrés laboral prolongado genera consecuencias negativas como ansiedad, insomnio y disminución del rendimiento, concluyendo que es esencial desarrollar estrategias de afrontamiento y promoción de estilos de vida saludables para mejorar el bienestar laboral.

1.2.2. ANTECEDENTES NACIONALES

(Alave, 2019) En la tesis *Estilos de vida y estrés laboral en los comerciantes del mercado de Ciudad Nueva (Tacna)*, tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en comerciantes de un mercado urbano. El estudio fue cuantitativo, correlacional y transversal, con una muestra probabilística de 195 comerciantes; se aplicaron cuestionarios estructurados de estilos de vida y estrés laboral. Los resultados determinaron que existe relación estadísticamente significativa entre las variables ($p=0,000 <0,05$), evidenciando que la mayoría de participantes presentaba niveles medios de estrés laboral y estilos de vida mayoritariamente saludables, destacando que las largas jornadas de trabajo influyen tanto en la percepción de estrés como en la gestión de hábitos de vida.

(Vargas, 2024), en la tesis *Estrés y ansiedad en comerciantes formales del distrito de Villa El Salvador*, Vargas Torero investigó la relación entre estrés y ansiedad en una muestra de 300 comerciantes formales durante la pandemia. La investigación fue correlacional y transversal, obteniéndose que el 47% de participantes presentó estrés promedio y 45.67% ansiedad promedio; además, se identificó una correlación moderada y positiva entre estrés y ansiedad ($\rho = 0.373$). Este estudio sugiere que las exigencias laborales

prolongadas en contextos de alta presión (como crisis sanitarias) pueden incrementar tanto la percepción de estrés como la ansiedad en comerciantes.

(Sanchez, 2024), La investigación *Estrés laboral y calidad de vida laboral en los trabajadores de los mercados del asentamiento humano Buenos Aires de Chorrillos* tuvo el objetivo de determinar la relación entre estrés laboral y calidad de vida laboral en comerciantes del mercado. El estudio, con diseño transversal y correlacional, aplicó escalas validadas de estrés laboral y calidad de vida laboral a 100 trabajadores, encontrando una correlación inversa significativa ($\rho = -0.329$; $p < 0.05$), lo que indica que mayores niveles de estrés se asocian con peor calidad de vida laboral. Este antecedente ofrece evidencia local de cómo el estrés laboral puede afectar otros ámbitos del bienestar en trabajadores del comercio.

(Tito & Evelyn, 2023) *Relación entre estrés laboral y ansiedad en trabajadores de venta minorista de productos farmacéuticos y médicos* analiza, mediante diseño descriptivo-relacional, cómo el estrés laboral se relaciona con la ansiedad en 74 trabajadores en Arequipa. Se usaron instrumentos internacionales de estrés y ansiedad, encontrando que el estrés se presenta predominantemente en niveles bajo a medio, con correlaciones positivas significativas entre estrés y ansiedad. Aunque este estudio no es exclusivamente de comerciantes de mercados, es representativo de trabajadores de comercio minorista y aporta evidencia relevante de la influencia del estrés laboral en la salud mental del trabajador.

1.2.3. ANTECEDENTES LOCALES

(Aro, 2023) En la investigación titulada *Estilo de vida y estrés laboral en trabajadores administrativos de la Municipalidad Provincial – Puno – 2022*, Aro Maquera tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés laboral en trabajadores administrativos de la Municipalidad Provincial de Puno. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, diseño transversal, descriptivo-analítico y correlacional, con una muestra de 152 trabajadores administrativos a quienes se aplicaron dos cuestionarios estructurados validados: uno de 48 ítems para evaluar el

estilo de vida y otro de 31 ítems para medir estrés laboral. Los resultados revelaron que el 59 % de los trabajadores presentaron un estilo de vida moderadamente saludable, mientras que el estrés laboral mostró que el 56 % estaba en nivel medio, el 39 % en nivel bajo y el 5 % en nivel alto; adicionalmente se estableció una correlación inversa significativa entre estilo de vida y estrés laboral ($Rho = -0,609$, $p = 0,000$), indicando que a mayor estrés laboral, menor calidad de vida, concluyendo que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas en el contexto municipal puneño.

Coronel (2020), desarrolló una investigación titulada *Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno – 2019*, cuyo objetivo fue describir los estilos de vida de los comerciantes de dicha asociación. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal y se aplicó una encuesta estructurada con 20 ítems relacionados con dimensiones como alimentación, actividad física, sueño y manejo de estrés. Los resultados indicaron que el 72.6 % de los comerciantes presentaron estilos de vida no saludables en la mayoría de dimensiones evaluadas, especialmente en manejo del estrés y autocuidado, mientras que solo el 27.4 % tenía estilo de vida saludable, concluyendo que los hábitos de vida son deficitarios en esta población de comerciantes, lo que sugiere necesidades de intervención en salud comunitaria.

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estilo de vida en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025
- Identificar el nivel de estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO

ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida se entienden como el conjunto de decisiones y prácticas cotidianas que configuran el bienestar y la salud (por ejemplo, alimentación, actividad física, descanso, ocio y consumo de sustancias). En investigaciones de bienestar, el “balance” entre actividades diarias y el manejo del estrés se considera un eje clave de calidad de vida; por eso, el estilo de vida no se reduce a “hábitos aislados”, sino a un patrón relativamente estable de comportamientos que se refuerzan entre sí (15)

ALIMENTACIÓN

Teóricamente, la alimentación en el marco de estilos de vida se aborda como una conducta de autocuidado con impacto directo sobre energía, rendimiento físico y mental, riesgo cardiometabólico y vulnerabilidad al estrés. En comerciantes (por jornadas extendidas), se relaciona con horarios irregulares, “comidas rápidas”, baja planificación alimentaria y consumo elevado de ultraprocesados. Estos patrones pueden influir en fatiga, irritabilidad y menor tolerancia al estrés, afectando tanto el componente fisiológico (carga alostática) como el componente conductual (impulsividad alimentaria bajo presión) (16)

ACTIVIDAD FISICA

En teoría de promoción de la salud, la actividad física se conceptualiza como un comportamiento protector: favorece regulación del ánimo, mejor calidad del sueño, control del peso y amortiguación de la respuesta fisiológica al estrés. En población trabajadora,

su práctica suele disminuir por falta de tiempo, cansancio y ausencia de espacios adecuados; en comerciantes, esto puede agravarse por sedentarismo laboral (muchas horas de pie o sentado en puesto) y rutinas con poca planificación.(17)

DESCANSO Y SUEÑO

El descanso y el sueño son procesos biológicos esenciales para la recuperación física y mental del organismo. Durante el sueño se realizan importantes funciones fisiológicas que permiten la reparación de tejidos, la consolidación de la memoria y la regulación de diversas funciones hormonales (6).

Dormir adecuadamente permite mejorar la concentración, el rendimiento laboral y el estado de ánimo. Por el contrario, la falta de descanso puede generar fatiga, irritabilidad, disminución de la productividad y mayor susceptibilidad al estrés.

HÁBITOS NOCIVOS

Los hábitos nocivos son comportamientos que pueden afectar negativamente la salud de las personas. Entre los más comunes se encuentran el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para el organismo. Estos hábitos pueden generar diversas enfermedades y afectar el bienestar físico, psicológico y social de los individuos.

La presencia de hábitos nocivos en la vida cotidiana puede incrementar el riesgo de enfermedades crónicas, deteriorar la salud mental y reducir la calidad de vida de las personas(18).

RECREACIÓN

La recreación se refiere al conjunto de actividades que las personas realizan durante su tiempo libre con el objetivo de descansar, divertirse y recuperar energías. Estas actividades pueden incluir deportes, actividades culturales, paseos, juegos o cualquier actividad que genere bienestar y satisfacción personal(19).

La recreación cumple un papel importante en la salud mental, ya que permite reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer las relaciones sociales.

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es una respuesta física y psicológica que se produce cuando las demandas del trabajo superan la capacidad del individuo para enfrentarlas. Este fenómeno se presenta cuando los trabajadores perciben que no cuentan con los recursos suficientes para cumplir con las exigencias laborales(12).

El estrés laboral se ha convertido en uno de los principales problemas de salud ocupacional en la actualidad, ya que puede afectar la salud física, emocional y social de los trabajadores. Entre sus principales consecuencias se encuentran el agotamiento físico, la ansiedad, la depresión, el bajo rendimiento laboral y el deterioro de las relaciones interpersonales.

MANEJO DEL ESTRÉS

El manejo del estrés se refiere a las estrategias y habilidades que utilizan las personas para enfrentar situaciones estresantes. Estas estrategias pueden incluir técnicas de relajación, organización del tiempo, actividad física y apoyo social.

Un adecuado manejo del estrés permite reducir sus efectos negativos y mejorar el bienestar emocional de las personas.

REALIZACIÓN PERSONAL

La realización personal se relaciona con el sentimiento de satisfacción que experimenta una persona al cumplir sus metas y alcanzar logros en su vida personal y laboral. Cuando los trabajadores se sienten realizados en su trabajo, tienden a mostrar mayor motivación, compromiso y bienestar emocional.

AGOTAMIENTO EMOCIONAL

El agotamiento emocional es un estado de fatiga física y mental que se produce como resultado de una exposición prolongada a situaciones de estrés. Este fenómeno se caracteriza por sentimientos de cansancio extremo, falta de energía y dificultad para enfrentar las demandas del trabajo(20) .

DESPERSONALIZACIÓN

La despersonalización se refiere a una actitud de distanciamiento emocional o indiferencia hacia otras personas, especialmente hacia aquellos con quienes se interactúa en el entorno laboral. Este fenómeno puede surgir como una forma de defensa frente al estrés crónico.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

ESTILOS DE VIDA

Conjunto de hábitos y comportamientos cotidianos que influyen en la salud física y mental de las personas.

ALIMENTACIÓN

Proceso mediante el cual las personas consumen alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del organismo.

ACTIVIDAD FÍSICA

Movimiento corporal que implica gasto de energía y contribuye al mantenimiento de la salud.

DESCANSO Y SUEÑO

Proceso fisiológico que permite la recuperación física y mental del organismo.

HÁBITOS NOCIVOS

Conductas perjudiciales para la salud, como el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias dañinas.

RECREACIÓN

Actividades realizadas en el tiempo libre que permiten el descanso, la diversión y el bienestar emocional.

ESTRÉS LABORAL

Respuesta física y psicológica que surge cuando las demandas del trabajo superan la capacidad de adaptación del trabajador.

MANEJO DEL ESTRÉS

Conjunto de estrategias que permiten controlar y reducir los efectos negativos del estrés.

REALIZACIÓN PERSONAL

Sentimiento de satisfacción y logro que experimenta una persona al alcanzar metas personales o laborales.

AGOTAMIENTO EMOCIONAL

Estado de cansancio físico y mental provocado por una exposición prolongada al estrés.

DESPERSONALIZACIÓN

Actitud de distanciamiento o indiferencia emocional hacia otras personas en el entorno laboral.

2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL

- Existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO

La investigación se desarrolló en el Mercado Laykakota, ubicado en la ciudad de Puno, provincia y departamento de Puno, Perú. Este mercado es uno de los principales centros de abasto de la ciudad y concentra a comerciantes dedicados a la venta de productos alimenticios, abarrotes, carnes, frutas, verduras y otros bienes de consumo diario. Su dinámica laboral se caracteriza por jornadas prolongadas, atención directa al público, presión por ventas y condiciones ambientales variables, aspectos que influyen directamente en los estilos de vida y el nivel de estrés laboral de sus comerciantes.

3.2. TAMAÑO DE MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población que fue considerada en el presente estudio fue de 900 comerciantes del mercado Laykakota, dedicados a las actividades comerciales

3.2.2. MUESTRA

La muestra fue obtenida mediante la fórmula para poblaciones finitas, por estimación proporcional, considerando un nivel de confianza del 95% y con margen de error del 7%

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha/2}^2 \cdot P \cdot Q}{(N - 1)E^2 + Z_{\alpha/2}^2 \cdot P \cdot Q}$$

Tomando en consideración una población de 900 comerciantes, y tomando los parámetros mencionados, el tamaño de muestra asciende a la cantidad de 161 comerciantes

Criterios prácticos

- Inclusión: comerciantes mayores de 18 años, compuesto activo, que acepten participar (consentimiento informado).
- Exclusión: comerciantes ausentes el día de la encuesta o que no completen el cuestionario.

3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS

3.3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que permitió medir y analizar las variables de estudio mediante procedimientos estadísticos. Este enfoque se caracteriza por la recolección de datos numéricos que posteriormente son procesados y analizados utilizando técnicas estadísticas, con el propósito de identificar relaciones entre variables y obtener resultados objetivos y verificables. En el presente estudio, el enfoque cuantitativo permitió analizar la relación existente entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, utilizando herramientas estadísticas descriptivas e inferenciales.

3.3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio fue de tipo aplicada, ya que buscó generar conocimientos orientados a la comprensión de una problemática real que afecta a un grupo específico de la población, en este caso los comerciantes del mercado Laykakota. Asimismo, los resultados obtenidos permiten proponer acciones orientadas a mejorar los estilos de vida y reducir los niveles de estrés laboral en este grupo poblacional, contribuyendo así al fortalecimiento de la promoción de la salud y la prevención de riesgos en el ámbito laboral.

3.3.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La investigación corresponde al nivel descriptivo – correlacional. Es descriptivo porque permitió identificar y caracterizar las variables estilos de vida y estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota, describiendo su comportamiento mediante frecuencias y porcentajes. Asimismo, es correlacional porque se buscó determinar la relación existente entre ambas variables mediante el análisis estadístico inferencial, utilizando el coeficiente de correlación Rho de Spearman, con el propósito de establecer si existe asociación entre los estilos de vida y el estrés laboral en la población estudiada

3.3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue no experimental, debido a que las variables no fueron manipuladas por el investigador, sino que se observaron y analizaron tal como se presentan en la realidad. Asimismo, el estudio fue de corte transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un solo momento del tiempo, permitiendo obtener información sobre las variables de estudio durante el año 2025 en los comerciantes del mercado Laykakota.

3.3.5. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica utilizada para la recolección de la información fue la encuesta, la cual permitió obtener información directa de los comerciantes respecto a sus estilos de vida y a los niveles de estrés laboral que experimentan en el desarrollo de sus actividades comerciales. Esta técnica es ampliamente utilizada en investigaciones de tipo social y de salud debido a que facilita la recopilación de información de un grupo de personas de manera estructurada y sistemática.

3.3.6. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento utilizado fue un cuestionario estructurado, diseñado para evaluar las variables de estudio mediante preguntas organizadas en dimensiones e indicadores. El cuestionario incluyó ítems relacionados con los estilos de vida, tales como alimentación, actividad física, descanso y hábitos nocivos, así como preguntas orientadas a medir el nivel de estrés laboral en los comerciantes. Las respuestas fueron registradas mediante

escalas de medición que permitieron posteriormente clasificar los resultados en categorías y realizar el análisis estadístico correspondiente

3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Estilos de vida

Variable dependiente: Estrés laboral

3.4.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	VALORATIVA
Estilos de vida		Alimentación	Horario de comida		
			Frecuencia con que consume los alimentos		
		Actividad física	Tipos de alimentos que consume	No saludable de 27 a	
			Frecuencia con que se ejercita	59 puntos	
			Tiempo que dedica para ejercitarse		
			Tipo de actividad física que realiza		
		Descanso y sueño	Tiempo que dedica al descanso y sueño		
			Horario para el descanso y sueño		
			Calidad de descanso y sueño		
		Hábitos nocivos	Consumo de sustancias ilícitas	Saludable de 60 a 81	
Actividades de recreación	puntos				
Manejo de estrés	Ejercicios de respiración	Bajo:			
	Control de estrés	28 a 45 puntos			
	Horas de trabajo				

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA VALORATIVA
		Realización personal	Síntomas conductuales Autoestima Interés por el trabajo	Medio: 46 a 63 puntos
		Agotamiento emocional	Síntomas físicos Falta de energía Falta de entusiasmo	Alto: 64-84 puntos
		Despersonalización	Descenso de interés Desmotivación Absentismo laboral	

3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

Los datos recolectados fueron organizados y procesados mediante herramientas de estadística descriptiva e inferencial. En primer lugar, se utilizaron tablas de frecuencia y porcentajes para describir el comportamiento de las variables estilos de vida y estrés laboral. Posteriormente, para determinar la relación entre ambas variables se aplicó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, el cual permitió evaluar la asociación entre las variables de estudio. El nivel de significancia considerado para la prueba estadística fue 0,05, estableciendo como criterio de decisión aceptar o rechazar la hipótesis de investigación en función del valor de significancia obtenido

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN, ANÁLISIS y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS POR OBJETIVO - OBJETIVO GENERAL

Los resultados se dan a conocer de acuerdo a lo establecido en el objetivo general, que manifiesta lo siguiente: Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025.

Para determinar la relación entre ambas variables fue a través de análisis inferencial, planteando la validación de la hipótesis detallada a continuación:

4.1.1. PROCESO DE VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL

La hipótesis general de investigación indica: Existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025.

Para ello se realizó el estadístico Rho de Spearman como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 01: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés laboral.

		Estilo de Vida	Estrés Laboral
Rho de Spearman	Estilo de Vida	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,470**
		N	161
	Estrés Laboral	Coefficiente de correlación	,470**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	161

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El proceso de validación se realizó tomando en consideración el nivel de significancia del 0.05, considerando la siguiente regla de decisión:

- Si el valor de sig. (bilateral) > 0.05, se acepta la H0 y se rechaza la H1
- Si el valor de sig. (bilateral) < 0.05, se rechaza la H0 y se acepta la H1

Planteada la hipótesis estadística:

H0: No existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025.

H1: Existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025.

En la Tabla 01 se presenta el análisis inferencial de la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno durante el año 2025, tomando en consideración la regla de decisión, el valor obtenido de significancia ($p = 0.000$), fue menor que 0,05; conllevando a rechazar la hipótesis nula y en consecuencia se da por aceptada la hipótesis alterna. Concluyendo que, Se evidencia una relación significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025, cuyo valor del Rho de spearman fue

de 0.470; considerada moderada, lo que significa que las características del estilo de vida que adoptan los comerciantes pueden influir de manera importante en los niveles de estrés que experimentan durante el desarrollo de sus actividades laborales.

4.2. RESULTADOS POR OBJETIVOS - PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO

Los resultados se dan a conocer de acuerdo a lo establecido por el primer objetivo específico, que manifiesta lo siguiente: Identificar el estilo de vida en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. El proceso comprende el análisis descriptivo del estilo de vida, mediante el uso de medidas estadísticas básicas para la presentación de los resultados.

4.2.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO E INTERPRETACIÓN DE LAS VARIABLE ESTILOS DE VIDA

Tabla 02: Estilo de vida en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	119	73.9
No saludable	42	26.1
Total	161	100.0

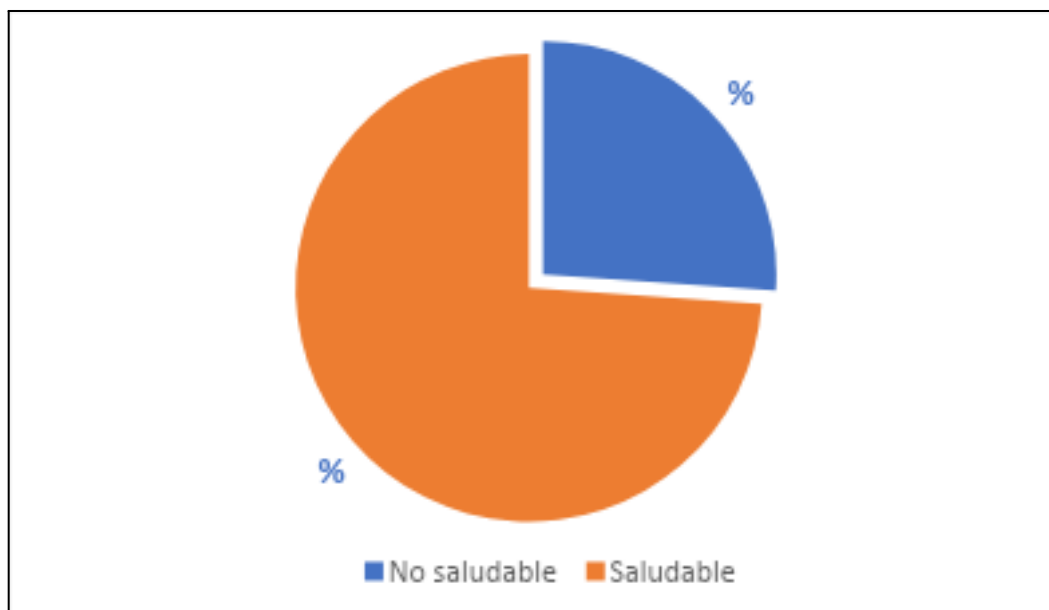


Figura 01: Estilo de vida

En la Tabla 02 se presentan los resultados correspondientes al estilo de vida de los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno en el año 2025. Los datos muestran que 119 comerciantes, que representan el 73,9 % del total de encuestados, presentan un estilo de vida saludable, mientras que 42 comerciantes, equivalentes al 26,1 %, presentan un estilo de vida no saludable. Estos resultados evidencian que la mayoría de los comerciantes mantiene hábitos relativamente favorables relacionados con su salud y bienestar, lo que podría estar asociado con prácticas adecuadas de alimentación, actividad física, descanso y manejo de hábitos nocivos. Sin embargo, aún existe un grupo considerable de comerciantes que presentan estilos de vida no saludables, lo que podría representar un factor de riesgo para su salud física y mental, así como para el desarrollo de problemas asociados al estrés laboral.

4.3. RESULTADOS POR OBJETIVO - SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO

Los resultados se dan a conocer de acuerdo a lo establecido por el segundo objetivo específico, que manifiesta lo siguiente: Identificar el nivel de estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. El proceso comprende el análisis descriptivo del nivel de estrés académico, mediante el uso de medidas estadísticas básicas para la presentación de los resultados.

4.3.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO E INTERPRETACIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL

Tabla 03: Estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Alto	24	14.9
Medio	126	78.3
Bajo	11	6.8
Total	161	100,0

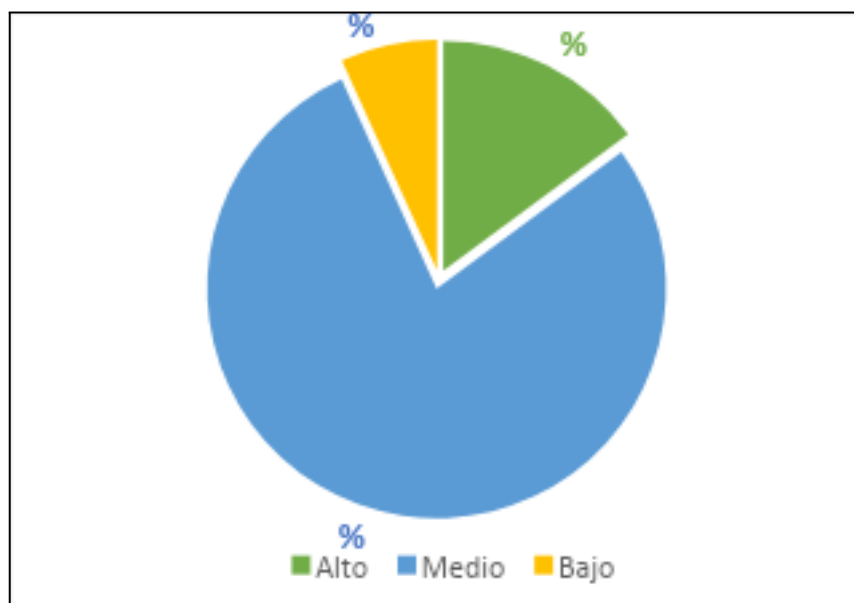


Figura 02: Estrés laboral

En la tabla 03 se presentan los resultados relacionados con el nivel de estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno en el año 2025. Los resultados evidencian que 126 comerciantes, equivalentes al 78,3 %, presentan un nivel de estrés laboral medio, seguido de 24 comerciantes (14,9 %) que presentan un nivel alto de estrés laboral, mientras que 11 comerciantes (6,8 %) presentan un nivel bajo de estrés laboral. Estos resultados indican que la mayor parte de los comerciantes experimenta un

nivel moderado de estrés asociado a sus actividades laborales, lo cual podría estar relacionado con factores como las largas jornadas de trabajo, la presión económica, la atención constante al público y la inestabilidad de los ingresos. Asimismo, aunque el porcentaje de estrés alto es menor, este grupo representa una población que podría estar en mayor riesgo de presentar problemas de salud física y emocional derivados de la exposición continua a situaciones estresantes en su entorno laboral.

CONCLUSIONES

PRIMERA. Se concluye que existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno durante el año 2025, evidenciada mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,470, lo que indica una correlación positiva de magnitud moderada entre ambas variables. Asimismo, el valor de significancia obtenido ($p = 0,000$) fue menor al nivel establecido de 0,05, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Este resultado demuestra que los estilos de vida adoptados por los comerciantes influyen en los niveles de estrés laboral, evidenciando que prácticas relacionadas con la alimentación, actividad física, descanso y hábitos cotidianos pueden contribuir a disminuir o incrementar el estrés experimentado durante el desarrollo de sus actividades comerciales.

SEGUNDA. Se concluye que la mayoría de los comerciantes del mercado Laykakota presentan un estilo de vida saludable, ya que 119 comerciantes, que representan el 73,9 % del total de encuestados, manifestaron mantener hábitos favorables relacionados con su salud y bienestar; sin embargo, 42 comerciantes (26,1 %) presentan un estilo de vida no saludable, lo que evidencia que aún existe un grupo importante que mantiene prácticas inadecuadas en relación con la alimentación, actividad física, descanso o hábitos nocivos. Estos resultados indican que, aunque predominan los comportamientos saludables, es necesario fortalecer la educación en salud para mejorar los estilos de vida de todos los comerciantes y prevenir problemas de salud física y mental.

TERCERA. Se concluye que el nivel de estrés laboral predominante en los comerciantes del mercado Laykakota es de nivel medio, evidenciado en 126 comerciantes que

representan el 78,3 % del total, seguido de 24 comerciantes (14,9 %) que presentan un nivel alto de estrés laboral, mientras que 11 comerciantes (6,8 %) presentan un nivel bajo de estrés laboral. Estos resultados reflejan que la mayoría de los comerciantes experimenta un nivel moderado de estrés relacionado con su actividad laboral, posiblemente debido a factores como las extensas jornadas de trabajo, la presión económica, la atención constante al público y la incertidumbre de los ingresos, lo cual puede afectar su bienestar físico y emocional si no se adoptan estrategias adecuadas de afrontamiento

RECOMENDACIONES

PRIMERA. Se recomienda a la Municipalidad Provincial de Puno y a las autoridades administrativas del mercado Laykakota, en coordinación con los establecimientos de salud del primer nivel de atención, implementar programas de promoción de estilos de vida saludables y manejo del estrés dirigidos a los comerciantes, mediante campañas de educación en salud, talleres de control del estrés, orientación sobre hábitos saludables y pausas activas, con la finalidad de mejorar su bienestar físico y mental y reducir los factores que contribuyen al estrés laboral en este grupo poblacional.

SEGUNDA. Se recomienda al personal de enfermería de los establecimientos de salud cercanos al mercado Laykakota, desarrollar actividades permanentes de promoción y educación para la salud dirigidas a los comerciantes, enfocadas en mejorar la alimentación saludable, fomentar la actividad física, promover el descanso adecuado y reducir hábitos nocivos como el consumo de alcohol o tabaco, mediante charlas educativas, campañas preventivas y estrategias comunitarias que contribuyan a fortalecer estilos de vida saludables en esta población.

TERCERA. Se recomienda a los profesionales de enfermería y al personal de salud mental de los centros de salud de la ciudad de Puno, implementar programas de orientación y manejo del estrés dirigidos a los comerciantes del mercado Laykakota, mediante talleres de relajación, técnicas de manejo emocional, estrategias de afrontamiento del estrés y promoción del autocuidado, con el propósito de mejorar su salud mental, reducir los niveles de estrés laboral y contribuir a un mejor desempeño en sus actividades diarias.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arroyo Sanchez EP, Ayala Mendivil RE. Salud de los bomberos voluntarios: indicadores de enfermedades no transmisibles y estilos de vida. *Rev Cuid y Salud Pública*. 2024;4(1):36–42.
2. Congreso de la República P. Reglamento de ley N° 29783, Ley de seguridad y salud en el trabajo Decreto Supremo N° 005-2012. D Of el Peru [Internet]. 2011;1–55. Available from: <https://diariooficial.elperuano.pe/Normas/obtenerDocumento?idNorma=38>
3. MINSA. Día del Trabajo: INSM alerta sobre el impacto del estrés laboral en la salud mental [Internet]. 2025. Available from: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1159567-dia-del-trabajo-insm-alerta-sobre-el-impacto-del-estres-laboral-en-la-salud-mental?utm_source=chatgpt.com
4. MINSA. Cuestionario de Identificación y Evaluación de Riesgos Psicosociales en los Lugares de Trabajo [Internet]. 2024. Available from: https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/5650129-cuestionario-de-identificacion-y-evaluacion-de-riesgos-psicosociales-en-los-lugares-de-trabajo?utm_source=chatgpt.com
5. Alimentarias G, Población L, Elaborado P, Luis : -Mirko, Serrano -César L, Domínguez H, et al. Guías Alimentarias Para La Población Peruana [Internet]. 2019. Available from: www.minsa.gob.pe
6. Laje Olvera GI, Tigrero Reyes SM, Mite Menéndez JJ, Alvarez Toala IJ. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. *Recimundo*. 2022;6(4):505–15.
7. Mendinueta M, Herazo Y, Fernández J. Estilos de vida en trabajadores de

- construcción del sector informal. Arch Venez Farmacol y Ter. 2020;39.
8. Acuña-Espinoza J, Baeza-Contreras M, Hernández-Escalona M, Millar-Troncoso L, Montoya Cáceres P. Relación entre nivel de estrés y características sociodemográficas/laborales de trabajadores de supermercados, Chillán, 2023. Med Segur Trab (Madr). 2024;70(274):34–43.
 9. Alave A. Estilos de vida y estrés laboral en los comerciantes del mercado de ciudad Nueva de Tacna 2023. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2016.
 10. Vargas M. Estrés y ansiedad de comerciantes formales del distrito de Villa el Salvador en tiempos de pandemia. Tesis. 2024.
 11. Sánchez C. Estrés laboral y calidad de vida laboral en los trabajadores de los mercados del Asentamiento Humano Buenos Aires de Villa, Chorrillos - 2024. Universidad Norbert Wiener; 2024.
 12. Tito T, Evelyn G. Relación Entre Estrés Laboral Y Ansiedad En Trabajadores De La Empresa Privada De Venta Al Por Menor De Producto Farmacéuticos Y Médicos, Arequipa, 2022 [Internet]. Universidad Católica de Santa María; 2023. Available from: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/7291ac43-7d0b-4fe7-8847-2e157dc37406>
 13. Aro N. Estilo de vida y estrés laboral en trabajadores administrativos de la Municipalidad Provincial de Puno - 2022. Tesis. 2023;1–168.
 14. Coronel J. Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018. Tesis. 2020;1–88.
 15. SaludMadrid. Gerencia asistencial de Atención Primaria. 2025. Estilos de

- vida. Available from:
<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
16. Unav. Universidad de Navarra. 2024. Alimentación y Salud. Available from:
<https://www.unav.edu/web/comida-sana/alimentacion-y-salud>
17. OMS. Organización Mundial de la Salud. 2024. Actividad Física. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
18. Garantía de Salud. 8 Hábitos que perjudican tu salud [Internet]. 2021. Available from:
<https://seguros.goodhope.org.pe/8-habitos-que-perjudican-tu-salud/>
19. UCR. Univesrsidad de Costa Rica. 2021. El juego y la recreación: factores claves en la salud integral de las personas. Available from:
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/10/07/el-juego-y-la-recreacion-factores-claves-en-la-salud-integral-de-las-personas.html>
20. Theimer S. MayoClinic. 2025. Agotamiento emocional: Cuando sus sentimientos parecen ser abrumadores. Available from:
<https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2025/01/23/preguntas-y-respuestas-de-mayo-clinic-agotamiento-emocional-cuando-sus-sentimientos-parecen-ser-abrumadores/>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia título. Estilos de vida y estrés laboral en los comerciantes del Mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable	Dimensión de la variable	Metodología
<ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. 	<ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. 	<ul style="list-style-type: none"> Existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. 	Estilos de vida	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación Actividad física Descanso y sueño Hábitos nocivos Recreación 	<p>Tipo. El estudio fue de tipo aplicada</p> <p>Diseño. El diseño de la investigación fue no experimental</p> <p>Enfoque. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo</p> <p>Población.</p>
<p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el estilo de vida en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. Identificar el nivel de estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. 	<p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el estilo de vida en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. Identificar el nivel de estrés laboral en los comerciantes del mercado Laykakota de la ciudad de Puno, 2025. 		Estrés laboral	<ul style="list-style-type: none"> Manejo de estrés Realización personal Agotamiento emocional Despersonalización 	

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable	Dimensión de la variable	Metodología
ciudad de Puno, 2025.					<p>La población estuvo conformada por 900 comerciantes</p> <p>Muestra.</p> <p>La muestra fue de 161 comerciantes</p> <p>Técnica.</p> <p>La encuesta</p> <p>Instrumento.</p> <p>El cuestionario</p>

Anexo 02: Instrumentos

INSTRUMENTO ESTILOS DE VIDA

Leyenda

N= NUNCA (1)

AV = A VECES (2)

S = SIEMPRE (3)

N°	ITEMS	Criterios		
		N	AV	S
	DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN			
1	Tiene horarios establecidos para desayunar, almorzar y cenar.			
2	Consume azúcar en exceso.			
3	Evita consumir comida chatarra o con mucha grasa			
4	Incluye en su alimentación			
	a) Verduras y hortalizas			
	b) Frutas y frutos secos			
	c) Papa, arroz, pan y pastas			
	d) Leche y derivados			
	e) Pescados			
	f) Carnes magras, aves y huevos			
	g) Legumbres			
	h) Menestras y cereales.			
5	Consume frecuentemente alimentos salados.			
6	Toma por lo menos 4 a 8 vasos de agua durante el día			
	DIMENSION ACTIVIDAD FISICA	N	AV	S
7	Tiene una rutina de ejercicios para realizar.			
8	Hace ejercicio por lo menos de 20 a 30 minutos al día.			
9	Realiza actividad física diaria como caminar, trotar, entre otros.			
	DIMENSIÓN DESCANSO Y SUEÑO	N	AV	S
10	10 Duerme de 6 a 7 horas diarias como mínimo.			
11	Toma un descanso después de almorzar (por lo menos de 30 minutos).			
12	Acostumbra a descansar o tomar una siesta en su lugar de trabajo			
13	Va a dormir a la misma hora todos los días			
14	Duerme bien y se siente descansado(a).			
	HÁBITOS NOCIVOS	N	AV	S

15	Realiza actividades de relajación o pasatiempos divertidos con su familia (día de campo)			
16	Presenta voluntad al cambio de actitud.			
	DIMENSIÓN RECREACIÓN	N	AV	S
17	Disfruta su tiempo libre haciendo otras actividades.			
18	Encuentra alternativas interesantes para salir de la rutina.			
19	Participa en actividades como caminatas, bailes, paseos, entre otros.			
20	Dedica tiempo libre a otras personas como su familia y amigos.			

Fuente: Villareal E. modificado ppor Andrea Ivon Alave Pari

INSTRUMENTO ESTRÉS LABORAL

Leyenda

N = NUNCA (1)

AV = A VECES (2)

S = SIEMPRE (3)

N°	ITEMS	Criterios		
		N	AV	S
	MANEJOS DE ESTRÉS			
1	Pasar muchas horas trabajando le causa estrés o cansancio.			
2	Practica ejercicios de respiración cuando se siente estresado o cansado.			
3	Puede controlar sus emociones y/o preocupaciones.			
4	Para relajarse practica ejercicios.			
5	Se concentra en pensamientos agradables antes de dormir.			
6	Confía sus temores y/o preocupaciones a una persona cercana.			
7	Afronta Ud. su estrés y/o cansancio haciendo otras actividades como escuchar música, conversar, etc.			
	REALIZACION PERSONAL	N	AV	S
8	Me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis clientes/as en la atención brindada.			
9	Trabajar directamente con los clientes/as me produce estrés o cansancio.			
10	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con los clientes/as			

11	Me siento motivado después de trabajar en contacto con los clientes/as.			
12	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.			
13	Me siento cansado en mi trabajo.			
14	Creo que los clientes/as me culpan de algunos de sus problemas.			
	AGOTAMIENTO EMOCIONAL	N	AV	S
15	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.			
16	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.			
17	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.			
18	Tengo facilidad para comprender como se sienten los clientes/as.			
19	Creo que estoy tratando a algunos clientes como si fueran objetos.			
20	Siento que trabajar todo el día con los clientes me demanda gran esfuerzo.			
21	Creo que trato con mucha habilidad los problemas de los clientes/as.			
22	Siento que mi trabajo me agota.			
23	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de los clientes/as			
	DESPERSONALIZACIÓN	N	AV	S
24	Me he vuelto más insensible en la atención al cliente.			
25	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente			
26	Me siento con mucha energía en mi trabajo.			
27	Me siento frustrado/a en mi trabajo.			
28	Creo que trabajo demasiado			

Fuente: Maslach Burnout modificado por Bach Alave A

Anexo 03: Evidencias fotográficas

