



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL  
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO PAMPAS, 2023**

**Tesis para optar título profesional de Licenciada en Enfermería**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**LI11: SALUD PÚBLICA Y ENTORNOS SALUDABLES**

**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE:**

**SALUD Y BIENESTAR**

**CAMPO DE LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO OCDE:**

**3.00.00-Ciencias de la salud**

**PRESENTADO POR:**

**NAYELI ADALI GONZALES DE LA CRUZ**

**ORCID <https://orcid.org/0009-0004-0724-4515>**

**ASESOR:**

**Dra. LILIA MARÍA NIEVA VILLEGAS**

**ORCID <https://orcid.org/0009-0000-0077-0409>**

**PAMPAS-PERÚ**

**2024**



	<p>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO.</p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA</p>	<p>Página 1 de 1</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

## ACTA DE SUSTENTACIÓN EN LA MODALIDAD PRESENCIAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Expediente N°19-EPE/2024

En el auditorium de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, ubicado en el Distrito de Ahuaycha, Provincia de Tayacaja, Región Huancavelica, el día 28 de Noviembre del 2024, a las 11:00 horas, se reunieron los miembros del jurado calificador designados con la Resolución de Comisión Organizadora N° 452-2024-CO-UNAT del 11 de setiembre del 2024 y con Resolución de Coordinación de Facultad N.° 031-2024-C-FCS-UNAT se Declara Expedito para la sustentación de tesis, para evaluar la defensa de la tesis titulada:

**"ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO PAMPAS, 2023"**

Presentado por la Bachiller Nayeli Adali Gonzales de la Cruz y asesorada por la Dra. Lilia María Nieva Villegas

Después de haber calificado el informe final de tesis, escuchada la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas por el Jurado, se le declara aprobada

para optar el Título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA con la calificación de 17

que corresponde a la condición muy bueno

En consecuencia, la sustentante queda en condiciones de recibir el Título Profesional que se indica, de conformidad con las Normas Estatutarias y la ley Universitaria en vigencia, siendo las 12:30, del mismo día, mes y año se da por concluida la sustentación, firmando los presentes.

<p>Dr. BLAS OSCAR SÁNCHEZ RAMOS</p>	<p>Dra. MERCEDES ACOSTA ROMÁN</p>	<p>Dra. LILIA MARÍA NIEVA VILLEGAS</p>
<p>PRESIDENTE</p>	<p>MIEMBRO</p>	<p>ASESOR</p>



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

## CONSTANCIA DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD

EL DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO, QUIEN SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que el (la) Tesis titulada: **ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA " DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO" PAMPAS, 2023**; desarrollado por la Bachiller en Enfermería **Gonzales de La Cruz, Nayeli Adali**, para optar el Título Profesional de Licenciada en enfermería, asesorada por la **Dra. Lilia María, Nieva Villegas**; es inédito y cumple con los requisitos de conformidad de originalidad, evidenciándose en el informe de originalidad un porcentaje de similitud de veinte por ciento (20%).

Se otorga la presente constancia para los fines que estime conveniente.

Pampas, 20 de noviembre de 2024

Constancia: N° 15  
Expediente: N° 015-2024-UI-FSC-UNAT (04//11/2024)  
Recibo N°: 15

CC. Archivo

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de mi tesis. Con profundo aprecio y respeto a mi asesora de tesis Dra. Lilia María Nievas Villegas, por su paciencia, orientación, apoyo moral e incondicional que me permitió hacer posible esta investigación. A mis padres, por su inquebrantable apoyo emocional y financiera a lo largo de mi formación. A mis profesores y compañeros, quienes con sus conocimientos y consejos me ayudarán a crecer tanto profesional como personalmente. Finalmente, gracias a mis amigos y seres queridos, quienes siempre estuvieron a mi lado, ofreciéndome su apoyo y aliento en los momentos más difíciles.

*Nayeli, Gonzales*

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios, a mis padres por su amor y apoyo incondicional durante el transcurso de mi viaje académico, a mis docentes por compartir sus conocimientos y por guiarme, así mismo a los Estudiantes de la escuela Profesional de Enfermería por su apoyo incondicional durante la ejecución de la tesis y finalmente, a mí mismo, por la perseverancia y dedicación que me han permitido llegar hasta aquí.

*Nayeli Gonzales*

# ÍNDICE

Página

<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>v</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>vi</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. Descripción del Problema.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2. Formulación del Problema.....</b>	<b>12</b>
<b>1.2.1. Problema General.....</b>	<b>12</b>
<b>1.2.2. Problemas Específicos.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3. Objetivos de Investigación.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3.1 Objetivo General.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3.2 Objetivo Especifico .....</b>	<b>12</b>
<b>1.4. Justificación.....</b>	<b>13</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1. Antecedentes de Investigación .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.1. A Nivel Internacional.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.2. A Nivel Nacional: .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2. Marco Conceptual Variables de Estudio y sus Dimensiones. ....</b>	<b>18</b>
<b>2.3. Definición de Términos.....</b>	<b>27</b>
<b>2.4. Hipótesis de Investigación.....</b>	<b>27</b>
<b>III. METODOLOGÍA .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1. Enfoque y Tipo de Investigación.....</b>	<b>28</b>
<b>3.2. Nivel de Investigación.....</b>	<b>28</b>
<b>3.3. Método de Investigación.....</b>	<b>28</b>
<b>3.4. Diseño de Investigación.....</b>	<b>28</b>
<b>3.5. Población, Muestra y Muestreo.....</b>	<b>29</b>
<b>3.5.1. Población.....</b>	<b>29</b>
<b>3.5.2. Muestra .....</b>	<b>29</b>
<b>3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....</b>	<b>29</b>
<b>3.6.1. Técnicas.....</b>	<b>29</b>
<b>3.6.2. Instrumentos.....</b>	<b>30</b>
<b>3.7. Procedimiento de Recolección de Datos y Técnicas Estadísticas de Procesamiento.....</b>	<b>30</b>

<b>3.8. Operacionalización de variables</b> .....	32
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	33
<b>V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	36
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	38
<b>VII. RECOMENDACIONES:</b> .....	39
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	40
<b>ANEXOS</b> .....	44
<b>ANEXO A: Matriz De Consistencia</b> .....	45
<b>ANEXO B: Instrumentos De Recolección De Datos</b> .....	47
<b>ANEXO C: Consentimiento Informado</b> .....	49
<b>ANEXO D: Base De Datos</b> .....	53
<b>ANEXO E: Validación Del Instrumento</b> .....	62
<b>ANEXO F: Validez De Instrumentos De Recolección De Datos</b> .....	63
<b>ANEXO G: Autorización De Ejecución Del Instrumento De Tesis</b> .....	64
<b>ANEXO H: Evidencias Fotográficas</b> .....	65

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 01:</b> Datos sociodemograficos de los Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023..	33
<b>Tabla N° 02:</b> Nivel de estrés percibido en los Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas,2023..	33
<b>Tabla N° 03:</b> Estrés percibido según dimensión distres general en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023..	34
<b>Tabla N° 04:</b> Estrés percibido según dimensión capacidad de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas,2023..	35

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el nivel de estrés percibido en los Estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo, 2023. **Metodología:** Tipo de investigación básica, nivel de investigación descriptiva, diseño corte transversal descriptivo, la población fue constituida por 245 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, la muestra fue censal porque se realizó la investigación en toda la población de estudio; cuya técnica fue la encuesta, el instrumento versión abreviada Escala de Estrés Percibido (EEP-10) que consta de 10 preguntas, 2 dimensiones la medición fue escala de Likert de estrés percibido, con la confiabilidad por  $\alpha$ -Cronbach de 0,747 ( $\alpha > 0,6$ ), que confirma la fiabilidad del instrumento y validado por juicio de expertos con 0.97. **Resultados:** se evidenció que 53.47% tuvieron nivel de estrés medio, 32.24% nivel de estrés alto y 14.29% nivel de estrés percibido bajo; en cuanto al estrés percibido en la dimensión distrés general; 57.55% tuvieron distrés general medio, 29.80% distrés general alto y 12.65% distrés general bajo; y en relación a estrés percibido en la dimensión capacidad de afrontamiento; 67.35% tuvieron un nivel de capacidad de afrontamiento medio, 22.04% un nivel de capacidad de afrontamiento bajo y 10.61% un nivel de capacidad de afrontamiento alto. **Conclusión:** Más de la mitad de los estudiantes presentan estrés de nivel medio; seguido de nivel alto; se recomienda continuar con las investigaciones para identificar las causas y las intervenciones sobre este problema.

**Palabras clave:** *Estrés, distrés, afrontamiento, estudiantes de enfermería.*

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the level of perceived stress level of perceived stress in nursing students of the Universidad Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morrillo”, Pampas 2023. **Methodology:** type of basic research, descriptive research level, descriptive cross-sectional design, the population was constituted by 245 students of the Professional School of Nursing, the sample was census because the research was conducted in the entire study population; the instrument was Likert scale of perceived stress, with reliability by  $\alpha$ -Cronbach 0.747 ( $\alpha > 0.6$ ), which confirms the reliability of the instrument and validated by expert judgment with 0.97 whose technique is the survey. **Results:** it was evidenced that 53.47% (131) had medium stress level, 32.24% (79) high stress level and 14.29% (35) low perceived stress level; regarding perceived stress in the general distress dimension; 57.55% (141) had medium general distress, 29.80% (73) high general distress and 12.65% (31) low general distress; and in relation to perceived stress in the coping capacity dimension; 67.35% (165) had a medium level of coping capacity, 22.04% (54) a low level of coping capacity and 10.61% (31) a high level of coping capacity. **Conclusion:** More than half of the students present medium level stress, followed by high level stress; this is mainly related to academic activity as a factor causing this problem.

**Key words:** *Stress, distress, nursering studied.*

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Descripción del Problema

Esta investigación abordó una de las problemáticas actuales, el nivel de exigencia que recae sobre los estudiantes en la educación superior, ya que, por el cambio estricto de modalidad de enseñanza, debido a las exigencias académicas ya sea por el cumplimiento de exámenes, tareas, trabajos, la falta de señal o el mismo contexto en donde se encuentran los alumnos etc. En ese sentido, desde tiempos de pandemia la sobrecarga que el estudiante manifiesta, conlleva al estrés académico en los estudiantes lo que conlleva a estos a una disminución del rendimiento y desempeño académico por lo que más adelante puede generar el abandono de la carrera o desaprobación alguna materia (1).

A nivel internacional, la American College Health Association (2019) reportó que el 32% de los estudiantes experimentaban estrés académico, lo que afectaba negativamente su rendimiento académico. Asimismo, en nivel nacional, Según la Pontificia Universidad Católica del Perú (2022), el 80% de los peruanos sufre de estrés, lo cual se relaciona con diversas alteraciones del estado de ánimo y situaciones que podrían estar vinculadas con la depresión. De la misma manera, El MINSA (2022) informó que el 30% de los estudiantes universitarios enfrenta problemas de salud mental, principalmente debido a la presión académica (2).

En un estudio analítico realizado en Colombia donde los involucrados fueron 398 estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad de la costa Caribe Colombiana, Se utilizaron dos herramientas para la recolección de datos: y una escala llamado Estrés percibido y un cuestionario sociodemográfico, Se observará que las mujeres presentaron una disminución leve en los niveles de estrés percibido en relación con los hombres ( $P=0,04$ ), mientras que los que vivían en regiones rurales mostraron un mayor nivel de estrés, resultando con un 75% de encuestados que indicaron un ligero grado de estrés, donde en las personas mayores fue menor (30-34 y más de 35 años) (3).

Así mismo, los estudios desarrollados en Perú (El caso de la PUCP, Arequipa: Universidad Católica de Santa María), descubrieron niveles elevados de estrés Debido a la sobrecarga académica, los estudiantes universitarios experimentaron un 83,8% de estrés intermedio, un 37,8% de estrés bajo y un 11% de estrés grave durante la

pandemia (93,2%). Este estrés fue mayor entre los estudiantes con acceso limitado a la virtualidad o escasos recursos tecnológicos, y generó efectos físicos, emocionales, académicos y sociales que les fueron complicados de manejar (4).

En la universidad, los estudiantes están expuestos a un horizonte nuevo, más exigente y al mismo tiempo más libre. Estas realidades provocan estrés entre los universitarios. La Organización Mundial de la Salud afirma que la tensión emocional relacionada con el estrés actualmente es una enfermedad más común a nivel mundial. En realidad, afecta también a los profesores; no es sólo un problema de los universitarios (3).

Estudios recientes realizados en nuestro país indican que en determinados centros universitarios la atención psicológica ha aumentado entre un 20% y un 58%. Este fenómeno en los estudiantes de enfermería puede explicarse por diversos factores, como la presión tanto de las pruebas y las evaluaciones, las limitaciones de tiempo, el deber de supervisar la atención a los pacientes y la presión ya presente en los entornos clínicos. Las estadísticas de múltiples instituciones indican que el estrés y otras enfermedades psicológicas entre los alumnos han seguido incrementándose en los años recientes, a pesar de la falta de resultados en relación con el estrés leve (4).

Fisher sostiene que ingresar a la universidad, con los transformes que esto implica, constituye una serie de situaciones altamente estresantes, ya que la persona puede experimentar, aunque sea de forma temporal, una sensación de falta de control sobre el nuevo entorno. Esto puede ser una fuente de estrés significativo y, junto con otros factores, contribuir a la caída educativo universitario (5).

Resulta fundamental que quienes estudian en el campo de la salud, especialmente los de Enfermería, se eduquen en un entorno dinámico que promueva tanto su crecimiento académico como personal de manera equilibrada, considerando su proximidad con los pacientes y las comunidades. Por ello, para ofrecer una atención de calidad, es importante que los estudiantes mantengan un estado de bienestar, en gran medida influenciado por su percepción de calidad de vida.

A lo largo de mi tiempo como alumno, en la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAT, observe que un número significativo de mis compañeros había experimentado altos niveles de estrés, especialmente durante períodos de exámenes, entregas de trabajos y presentaciones. Donde, este estrés académico no solo afecta su rendimiento, sino que también tiene un impacto negativo en su bienestar general, la presión

académica es la principal causa de problemas de salud mental en estudiantes universitarios, y esto también se refleja en nuestra universidad. Además, la transición a la vida universitaria es una etapa particularmente desafiante, que puede generar una sensación de falta de control sobre el entorno académico, aumentando así la posibilidad de fracaso si no se maneja adecuadamente. En consecuencia, es fundamental que los estudiantes de Enfermería en la UNAT puedan formarse en un ambiente que promueva su bienestar, equilibrando sus exigencias académicas con su salud emocional, para asegurar un desarrollo integral y una mejor calidad de vida.

Ante lo mencionado se plantea el siguiente problema:

## **1.2. Formulación del Problema.**

### **1.2.1. Problema General.**

¿Cuál es el nivel de estrés percibido en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023?

### **1.2.2. Problemas Específicos.**

- ¿Cuál es el estrés percibido según dimensión distrés general en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma De Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023?
- ¿Cuál es el estrés percibido según dimensión capacidad de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma De Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas,2023?

## **1.3. Objetivos de Investigación.**

### **1.3.1 Objetivo General.**

Determinar el nivel de estrés percibido en los Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023.

### **1.3.2 Objetivo Especifico**

- Identificar el estrés percibido según dimensión distrés general en los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma De Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas,2023.
- Identificar el estrés percibido según dimensión capacidad de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma De Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas,2023

#### **1.4. Justificación.**

La importancia de la investigación se fundamenta en la que la educación universitaria constituye una experiencia y un reto nuevo para el universitario, lo cual implica enfrentar situaciones que buscan modificar la manera en que se aborda el aprendizaje en su formación profesional, ya que dicho cambio influye en aumentar el riesgo de estrés durante su proceso de formación ya que está presente frente a muchas experiencias y exigencias nuevas, es así que los universitarios se darán cuenta que están frente muchas situaciones estresantes y cada uno de ello conlleva a una respuesta o una reacción distinta frente al estrés.

Justificación teórica: La presente investigación servirá para tener mayores antecedentes respecto a los efectos estrés percibido de estudiantes del nivel universitario en el periodo de estudiante universitario; por ende, esta investigación buscó determinar el estrés percibido de los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; partiendo de los resultados obtenidos se establezcan tácticas para mejorar el afrontamiento frente al estrés.

Justificación metodológica: La presente investigación aplicó un instrumento denominado versión abreviada Escala de Estrés Percibido (EEP-10), que tiene como objetivo determinar el nivel de estrés en estudiantes del nivel universitario, este instrumento ha sido evaluado metodológicamente en la recolección de los datos, a través del análisis de validez y confiabilidad.

Justificación practica: porque la información obtenida sobre el estrés concebido de los estudiantes universitarios servirá para futuras investigaciones e intervenciones en salud.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de Investigación

#### 2.1.1. A Nivel Internacional

Peña K, Sierra D. (2021), investigaron: “Estrés en estudiantes universitarios. Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio”. Donde el objetivo fue describir el presión académica en el proceso de aprendizaje de los alumnos. Los estudiantes de nivel superior desarrollan una variedad de hábitos que, con el tiempo, tienden a modificarse debido a las situaciones adversas que pueden afectar su salud. Al enfrentarse a las exigencias académicas necesarias para su futura carrera profesional, muchos abandonan sus rutinas saludables. La investigación es de tipo descriptivo con un enfoque cuantitativo y empleará el inventario SISCO de estrés educativo como herramienta de medición. Su objetivo es identificar las síntomas del estrés que enfrentan los educandos de educación preuniversitaria, universitaria y de posgrado a lo largo de su trayectoria académica, y consta de 45 ítems. La investigación se llevará a cabo con estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio. Se seleccionará una muestra no probabilística o dirigida, centrada en un subgrupo de un aproximadamente 15 estudiantes de distintas facultades que poseen características relevantes para el estudio (5).

Ozamiz N, Santamaria M, Gorrochategui M, Mondragon M. (2020), investigaron: “Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España”. Donde se han evaluado las escalas del estrés, depresión y ansiedad desde el inicio de la pandemia, así como la sintomatología psicológica en función de la edad, la cronicidad de enfermedades y el aislamiento. Se ha recopilado una muestra de las 976 personas, utilizando el método de la escala DASS (Escala de Depresión, Angustia y Estrés) con el fin de evaluar las variables de angustia, estrés y depresión. Los resultados mencionan que, por más que los niveles de sintomatología fueron en general bajos al comienzo del estado de alarma, grupo de edad más joven y aquellos con enfermedades persistentes reportaron que el nivel más alto de síntoma en comparación con el resto. Además, se ha observado un incremento en la sintomatología a partir del confinamiento,

periodo en el que los ciudadanos no pueden salir de sus casas. Se anticipa que la sintomatología seguirá aumentando a medida que se prolongue el confinamiento. Se sugiere llevar a cabo intervenciones psicológicas orientadas tanto a la prevención como al tratamiento para reducir el efecto psicológico que podría causar (6).

### **2.1.2. A Nivel Nacional:**

Ascue R, Loa E. (2021), investigaron: “Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19-Perú”. Donde fue un estudio descriptivo utilizando datos recopilados en online a través del método cuestionario anónimo, el cual fue diseñado en mayo de 2020. Este cuestionario se realizó en tres dimensiones con el fin de simplificar la interpretación de los datos recopilados, a compartir información general, carga de tareas, evaluaciones periódicas y plazos establecidos, empleando escalas de Likert con niveles moderado, regular y elevado durante el confinamiento por Covid-19. A lo largo de este lapso, se notará un incremento del estrés académico entre los estudiantes. Los resultados indican que el 52% de los encuestados mostraron la carga de tareas como regular y el 44% como alta. En cuanto a las evaluaciones periódicas, el 54% fue clasificado como regular y el 44% como nivel alto. En lo que respecta al tiempo determinado para completar tareas, se encontró que el 54% lo evaluó como moderado y el 44% como alto. Los estudiantes que participaron fueron de edades entre 21 y 26 años, lo que representa un grupo significativo. En conclusión, determina que fue una buena práctica de investigación, guiada por expertos y con una planificación adecuada de las actividades en clase por parte de los docentes, puede contribuir a reducir el estrés educativo que enfrentan los alumnos durante la cuarentena por Covid-19. lo que permitirá una disminución constante de este estrés (7).

Rigoso E, García J. (2021), investigaron: “Estrés y calidad de vida en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto Perú”. Donde el objetivo fue Objetivo, Establecer la relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes. El estudio de fue tipo cuantitativo, descriptivo-explicativo, transversal y correlacional, donde la muestra está conformada por 194 alumnos, el enfoque

utilizado fue la encuesta, empleando un cuestionario como herramienta. Los hallazgos sobre las características sociodemográficas indican que el 63,4% de los encuestados tiene entre 17 y 19 años. Además, el 87.6% son mujeres, el 55.2% provienen de áreas rurales, el 91.8% son solteros, el 90.7% no tienen hijos y el 88.1% se identifica como católico. En cuanto al estrés, el 48.5% presenta un nivel intermedio, el 30.4% experimenta estrés ligero y el 21.1% enfrenta estrés crítico. Asimismo, el 28,9% muestra síntomas de estrés intermedio, el 16,0% emplea métodos de afrontamiento para el estrés de forma moderada, y el 14,9% enfrenta estresores también a un nivel moderado. En relación a la calidad de la vida física, el 19.9% reporta una calidad de vida mala; psicológicamente, el 19.1% la considera regular; y en el aspecto social, el 17.0% también la evalúa como regular. Del total, el 50.7% presenta estrés leve y una buena calidad de vida, mientras que el 36.1% tiene estrés intermedio y una calidad de vida estándar, y el 59.2% enfrenta estrés crítico con una calidad de la vida mala. En conclusión, se encontró que guarda una relación tanto el estrés y la calidad de la vida, determinada mediante la prueba no paramétrica de chi cuadrado, con un nivel de significancia de  $p = 0,016$  (8).

Lovòn M., Cisneros S. (2020) se realizó la investigación en la Pontificia Universidad Católica del Perú, las repercusiones en la salud mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Con este objetivo, se recopilan las percepciones de una muestra de 74 alumnos de la facultad de Estudios Generales Letras, basándose en sus experiencias con las clases virtuales durante la pandemia de covid. La muestra fue dividida en dos grupos: uno sin tecnología de alta calidad y otro con suficientes recursos tecnológicos. Los resultados indican que el estrés por sobrecarga académica es el principal resultado para el primer grupo, mientras que la frustración y el abandono de la universidad son los principales resultados para el segundo grupo (9).

Gonzales E. (2020). Se realizó la investigación titulada: “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este”, donde el tipo de estudio que utilizo es de diseño no experimental, de alcance correlacional, para esta investigación se utilizó el Inventario SISCO de estrés educativo y la Escala de

Afrontamiento para Adolescentes (ACS) a 180 alumnos, Los resultados obtenidos indican que el estrés educativo se relaciona positivamente con los estilos “improductivo” y “centrado en los demás”. Además, se obtuvo que el 75% de los participantes experimentan niveles de estrés medio-alto. Los métodos más comunes utilizadas por los alumnos participantes son la distracción física en (56,1%), pasar el tiempo con los amigos más cercanos fue (51,2%) y preocuparse (48,3%). Se concluye que existe una relación importante tanto el estrés educativo y sus reacciones (psicológicas, físicas y conductuales), así como con 6 de los métodos que forman parte del estilo improductivo. Estas incluyen buscar pertenencias ( $r = .189, p < .05$ ), alivio de la presión ( $r = .254, p < .05$ ), mantener en privado ( $r = .189, p < .05$ ), auto inculparse, la falta de estrategias de afrontamiento y la ignorancia del problema (10).

Cuestas Y. (2020) la investigación se realizó en la “Estrés Percibido Durante El Periodo Académico En Un Grupo De Estudiantes De Enfermería De Una Universidad En Lima Norte, 2020, en la presente investigación se determinan el estrés percibido en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 202 donde el enfoque de este estudio fue cuantitativo, de diseño metodológico no experimental, descriptivo-transversal. La población estuvo compuesta por un total de 69 personas que cursaban estudios de enfermería. Se utilizó como instrumento de medida y como método de recogida de datos la Escala de Estrés Percibido (EEP-10), que consta de 10 preguntas y dos dimensiones. La edad media de los participantes era de 26,01 años, siendo la edad más baja 20 años y la más alta 45 años. En cuanto al sexo, había un 4,3% ( $n=3$ ) de hombres y un 95,5% ( $n=66$ ) de mujeres. El nivel medio fue el más prevalente en términos de estrés sentido, con un 63,8% ( $n=44$ ), seguido del nivel bajo con un 33,3% ( $n=23$ ) y del nivel alto con un 2,9% ( $n=2$ ). El nivel medio de estrés percibido, medido según la dimensión de malestar general, fue del 56,5% ( $n=39$ ), seguido del nivel alto con un 26,1% ( $n=18$ ) y del nivel bajo con un 17,4% ( $n=12$ ). El nivel medio de estrés percibido, con un 71% ( $n=49$ ), fue seguido por el nivel bajo con un 24,6% ( $n=17$ ) y el nivel alto con un 4,3% ( $n=3$ ), según la dimensión de capacidad de afrontamiento (11).

## **2.2. Marco Conceptual Variables de Estudio y sus Dimensiones.**

### **2.2.1. Estrés Percibido**

#### **A. Definición**

El estrés es a menudo denominado la enfermedad de la actualidad, ya que casi todos los individuos han atravesado situaciones en sus trabajos o en su vida personal donde se han sentido abrumados, enfadados, ansiosos. Esto puede manifestarse como enojo, frustración, impotencia o desánimo. Hoy en día, el proporción entre tensión y relajación, así como entre actividad y descanso, así como estrés y tranquilidad, se encuentra significativamente desequilibrado (12).

La vida implica estrés, e incluso a ciertos niveles, el estrés puede mejorar el rendimiento. Pero mucho estrés puede provocar enfermedades. Además de aumentar el riesgo de varias enfermedades, el estrés crónico también puede tener un efecto perjudicial sobre nuestro comportamiento. Como consecuencia, algunos individuos que se están bajo presión o en situaciones estresantes actúan de forma perjudicial para su salud, como fumar más, beber más alcohol o comer mal. Además, tienen más probabilidades de sufrir accidentes, rendir peor, cometer más errores y padecer dolores generalizados (18).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) expone el estrés que es una serie de reacciones fisiológicas que presentan nuestros organismos para responder o actuar. Quiere decir que, es el resultado a demandas que pueden surgir tanto del entorno externo como de factores internos de la persona. La mayor parte somos susceptibles a diferentes factores, ya sean internos o externos, que pueden generar estrés, el cual se manifiesta a través de distintos síntomas (19).

El término estrés proviene de campo de la fortaleza de materiales, donde se refiere a la tensión y deformación de metales o vidrios. Según la medicina y la psicología, fue el médico Hans Selye quien introdujo el concepto de estrés en 1950, describiéndolo como "las cargas, esfuerzos y molestias a las ser vivo se enfrenta diariamente en los distintos entornos en los que se desenvuelve". Se refiere a las exigencias de adaptación y las tensiones, las cuales pueden desestabilizar a la gente y provocarles una sensación de presión tanto mental como física (20).

El estrés como estímulo: Este grupo de modelos interpreta y entiende el estrés como una propiedad asociada a los estímulos ambientales. El estrés es externo al individuo y el individuo es responsable de sus efectos.

El estrés como proceso: Uno de ellos se basa en la idea de afrontamiento como un estilo personal de afrontar diferentes situaciones estresantes, se refiere a la naturaleza personal de Este enfoque tiene los siguientes modelos:

El estilo represivo/sensible de Byrne. Atienden a la negación y la evasión, mientras que los segundos tienden a estar más alerta y tener un mayor alcance. Es una estructura unidimensional que supera dos polos.

- ✓ Estilo cognitivo desensibilización/vigilancia. Este modelo se enfoca en cómo interpretan las personas y procesan de forma cognitiva la información acerca de las amenazas. El término "vigilancia" se refiere al nivel de atención y sensibilidad que una persona muestra ante información relacionada con posibles peligros, mientras que "insensibilización" describe el grado en que una persona tiende a evitar o reinterpretar cognitivamente dicha información sobre amenazas.
- ✓ Modo de Vigilancia Estricta/Modo de Evitación Estricta/Modo Flexible/Modo de Contradicción de Coleman (1993) puede ser considerado un opresor. (15)

Según Selye existen 3 etapas como la respuesta general de adaptación:

**a). Etapa 1:** Reacción de alarma: Hace alusión a las reacciones amplias y no específicas que, como consecuencia de la exposición repentina a estímulos, afectan al organismo en su totalidad, dificultando su capacidad de adaptación (13).

**b). Etapa 2:** Resistencia: cuando la tensión se extiende por un período prolongado, el cuerpo permanece en un estado de alta activación, especialmente el sistema inmunológico, que comienza a funcionar de manera deficiente. Esto provoca que el organismo se debilite y se vuelva más vulnerable.

**c). Etapa 3:** Extenuación: Cuando el estrés persiste o aparecen nuevos factores estresantes, el personaje empieza a manifestar signos de fatiga y desgaste muscular. En esta etapa, el individuo puede experimentar problemas psicológicos y desarrollar enfermedades (somatizaciones), lo que podría incluso poner en riesgo su vida.

### 2.2.1.1. El estrés Afecta Inesperadamente.

El estrés puede afectar a un estudiante de maneras inesperadas, tanto a nivel físico como emocional, cognitivo y comportamental.

Las cuales pueden ser los siguientes:

- a. **Dificultades Cognitivas:** Problemas de concentración, dificulta la capacidad de un estudiante para concentrarse en el estudio o en las tareas que tiene que realizar. A pesar de estar frente a un libro o una pantalla, el estrés puede hacer que la mente divaga, lo que afecta el rendimiento académico.
- b. **Memoria Afectada:** El estrés crónico puede interferir con la memoria a corto plazo, lo que hace más difícil recordar información relevante para exámenes o tareas. El cerebro, cuando está estresado, prioriza la respuesta de "lucha o huida", quien reduce la capacidad de retener información.
- c. **Toma de Decisiones:** Un estudiante estresado puede experimentar dificultades para tomar decisiones, incluso en situaciones cotidianas. Esto se debe a que el estrés activa áreas del cerebro asociadas con respuestas emocionales intensas y puede reducir la capacidad de pensamiento de modo lógica y organizada.
- d. **Fatiga Inexplicable:** Aunque un estudiante pueda estar durmiendo las horas adecuadas, el estrés puede hacer que se sienta constantemente cansado, agotado o sin energía, lo que afecta su capacidad para realizar actividades diarias, incluyendo estudiar.
- e. **Dolores y Tensiones Musculares:** El estrés puede provocar dolores de cabeza, dolor en el cuello, la espalda o en la mandíbula, así como tensión muscular general. Estos síntomas físicos son a menudo malinterpretados como enfermedades comunes, cuando en realidad son producto del estrés acumulado (14).

### 2.2.1.2. Incapacidad de Poder Controlar Cosas.

El estrés tiene un impacto profundo en nuestra capacidad para controlar tanto nuestras emociones como nuestras acciones. Cuando estamos estresados, el cuerpo y la mente reaccionan de una manera que puede hacer que nos sintamos fuera de control. Aquí hay algunas formas en que el estrés puede imposibilitar el control de diversas áreas de nuestra vida:

- a. **Reducción de la Capacidad Cognitiva:** Interfiere con la capacidad de tomar decisiones y de pensar de manera lógica.
- b. **Reacciones Emocionales Intensas:** Pérdida de control sobre las emociones, pues pueden volverse más intensas y difíciles de manejar. El estrés crónico puede hacer que una persona se sienta más irritada, ansiosa o incluso desesperada. La capacidad de controlar esas emociones se reduce porque la parte del cerebro encargada del control emocional (la corteza prefrontal) está "sobrecargada" y menos activa debido a la constante activación del sistema límbico (relacionado con las emociones y la supervivencia). Como resultado, una persona estresada puede perder el control de sus reacciones emocionales, como en un estallido de ira o llanto inesperado.
- c. **Procrastinación y Evasión:** Dificultad para controlar los impulsos, es decir, a posponer tareas importantes. Esto ocurre porque el cerebro, en un estado de estrés, tiende a evitar situaciones que percibe como amenazantes o demasiado abrumadoras. En lugar de abordar una tarea difícil, el cerebro opta por la evasión. Esta falta de control sobre los impulsos y la tendencia a procrastinar pueden empeorar el estrés, creando un círculo vicioso. La persona se siente abrumada por la cantidad de tareas y el tiempo se va agotando, lo que a su vez aumenta el estrés.
- d. **Dificultades para Mantener Hábitos Saludables:** Autocuidado y control de las emociones, pues el estrés puede minar la motivación para mantener hábitos saludables, como hacer ejercicio, comer de manera equilibrada o descansar lo suficiente. Muchas personas estresadas recurren a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como la alimentación emocional (comer en exceso alimentos poco nutritivos), el fumar, o el consumo de alcohol o cafeína. Estos comportamientos pueden aumentar el estrés a largo plazo, creando más dificultades para mantener el control sobre la salud física y emocional.
- e. **Impacto en las Relaciones Sociales:** Dificultad para controlar la interacción social de manera efectiva con los demás. Las personas estresadas pueden volverse más irritables, menos pacientes y menos dispuestas a socializar, lo que puede llevar a un aislamiento social.

Además, pueden reaccionar de forma exagerada a situaciones sociales menores debido a la sobrecarga emocional. Esto puede dificultar el control de las llevar a malentendidos, peleas o conflictos innecesarios con amigos, familiares o compañeros de trabajo (15).

#### **2.2.1.3. Nervioso o Estresado:**

- **Estrés:** Es una respuesta emocional y física más prolongada y asociada con situaciones crónicas o continuas que afectan la vida cotidiana. Puede llegar a ser debilitante si no se maneja adecuadamente.
- **Nerviosismo:** Es una respuesta a corto plazo ante situaciones de presión o incertidumbre. Generalmente es una reacción momentánea que disminuye rápidamente cuando la situación se resuelve (16).

#### **2.2.1.4. No Poder Afrontar Algo:**

La sensación de incapacidad para manejar una situación, desafío o problema de manera efectiva. Cuando una persona siente que no puede afrontar algo, generalmente experimenta una combinación de ansiedad, miedo, inseguridad o desesperación que le impide hacer frente a la situación de forma adecuada. Esta incapacidad puede manifestarse en diferentes niveles, desde dificultades emocionales hasta problemas prácticos (17).

#### **2.2.1.5. Enfadado:**

La ira es una reacción emocional que se presenta cuando experimentamos frustración, contrariados, amenazados o desagraviados ante una situación, persona o evento. Es una reacción emocional natural que ocurre cuando percibimos que algo ha violado nuestras expectativas, nuestros valores, nuestros derechos o nuestra comodidad. La ira, en su forma más elemental, surge como una reacción emocional frente a la percepción de injusticia, abuso o desilusión, y puede manifestarse en diferentes grados, desde una leve molestia hasta una explosiva furia.

Características del enfado:

- **Emociones:** El enfado involucra irritación, frustración, enojo o incluso resentimiento. Puede estar asociado con una sensación de que algo no está siendo tratado de manera justa, que nuestros límites han sido cruzados o que nuestras necesidades no están siendo atendidas.

- **Físicas:** El enfado tiene manifestaciones fisiológicas notables, como aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, enrojecimiento de la piel (principalmente en la cara), respiración acelerada y, en algunos casos, agitación. En niveles altos de enfado, puede generar temblores o apetito por liberar esa tensión de alguna forma (como gritar o golpear algo).
- **Cognitivas:** La persona que está enfadada tiende a enfocarse en la causa del enfado, interpretándola como injusta, errónea o amenazante. Puede llegar a ser difícil pensar con claridad o tomar decisiones racionales, ya que la emoción ocupa un espacio prominente en la mente. En este estado, a menudo se perciben las cosas de manera más negativa o parcial.
- **Comportamentales:** El enfado puede manifestarse de diferentes maneras. Puede ser externo (como gritar, pelear, mostrar signos evidentes de agresión) o interno (guardando silencio, evitando a la persona o situación que nos enfada). La forma en que manejamos el enfado depende en gran medida de nuestra personalidad, el contexto y la forma en que hemos aprendido a lidiar con emociones intensas (18).

### 2.2.1. Dimensiones del Estrés Percibido:

#### a. Distrés General

Este estrés genera una carga de trabajo que resulta insostenible, lo que puede llevar a un desequilibrio tanto fisiológico como psicológico, generando una baja en el desempeño de la persona, el desarrollo de trastornos psicósomáticos y un envejecimiento acelerado. En esencia, es cualquier factor que provoque una sensación de malestar (19).

En el ámbito médico, el estrés, o el estrés negativo, se describen como una condición de malestar o aflicción en la que un ser humano o animal es incapaz de acoplarse por completo a factores amenazantes o a exigencias en aumento. En otras palabras, se trata de una "activación psicofisiológica inadecuada que resulta en un fracaso" (24). Este tipo de estrés puede persistir durante meses o incluso años y es perjudicial o crónico. Los vínculos interpersonales o las interacciones sociales de las personas pueden revelarlo. El distrés es lo opuesto al estrés, que es un tipo de estrés positivo que genera felicidad y satisfacción (25). El síndrome de burnout, una enfermedad crónica relacionada con el estrés se relaciona en ocasiones con el término «angustia» (25).

➤ **Factores de Riesgo:**

El empleo, la educación, las relaciones sociales, los familiares y el fallecimiento de un amigo o familiar pueden desencadenarla. Tanto los hombres como las mujeres con más estudios dicen sentirse menos angustiados psicosocialmente, y estos beneficios perduran a medida que envejecen y no sólo después de graduarse (26).

➤ **Consecuencias**

Una persona que experimenta distrés puede desarrollar enfermedades como accidentes cerebrovasculares y cardiopatía isquémica. Además, su capacidad física se ve comprometida, lo que se refleja en síntomas tales como cansancio, cefaleas, disminución del deseo sexual, mareos, espasmos musculares, evacuaciones líquidas, malestar estomacal, boca seca, latidos acelerados, episodios de dificultad respiratoria, sacudidas y problemas intestinales, entre otros. En el ámbito psicológico, puede manifestarse con una falta de creatividad, conductas irracionales, violencia, incertidumbre, dificultades de concentración, rigidez, depresión, inquietud y ansiedad (27).

➤ **Prevención**

Las personas a menudo buscan formas de manejar el distrés. Una de ellas es hacer ejercicio, que se considera una actividad eficaz para liberar la tensión de parte física y mental; A través de actividades aeróbicas, el individuo experimenta una mayor tranquilidad y serenidad gracias a la liberación de endorfinas. Reconocer los elementos adversos puede resultar beneficioso para reducir la ansiedad. Además, descansar adecuadamente contribuye a reducir los efectos del distrés, al igual que escuchar música, meditación y tomar duchas (28).

Asimismo, se dispone de un Inventario de Distrés Emocional (IDEP) que permite evaluar una serie de factores, como la ansiedad, la depresión, la rabia y el abatimiento, en pacientes con enfermedades en general y con cáncer en particular. Basada en la medición de una puntuación global que refleja esta complejidad, esta herramienta psicométrica es sensible al carácter multifacético del malestar emocional percibido.

Esta manera de entender el concepto parece ser la más adecuada, considerando que la prueba científica indica que el malestar emocional

experimentado tiene una estructura jerárquica multidimensional, en la cual la mayor parte de los datos proviene de un factor central (29).

De este modo, el estrés se evalúa:

- ✓ Trastorno imprevisto
- ✓ Imposibilidad de manejar situaciones
- ✓ Estrés o Inquietud
- ✓ Acopio de problemas

**b. Capacidad de Afrontamiento:**

Esto se define como la secuencia mediante el cual una persona gestiona las necesidades de la interacción entre el individuo y su entorno, las cuales considera estresantes, así como las emociones que estas generan. Asimismo, La manera de afrontar está estrechamente relacionada con la interpretación cognitiva de las situaciones generadoras de estrés (20).

El afrontamiento (Lazarus y Folkman, 198) es un grupo de reacciones emocionales, mentales y comportamentales definidas como modos de afrontamiento destinados a mediar la experiencia del estrés y atenuar sus respuestas fisiológicas y emocionales. Esta es una serie de acciones encubiertas o abiertas que el sujeto emprende para contrarrestar los efectos de una situación percibida como amenazante, intentando así restaurar el desequilibrio en el comercio humano-ambiental.

Esto significa que la capacidad de afrontamiento varía según las características específicas de cada situación. Es importante señalar que el afrontamiento abarca todas las acciones que una persona realiza, independientemente de si son efectivas o no. En resumen, el afrontamiento del estrés implica un desarrollo de transformación en el que, en un momento dado, el individuo debe recurrir a sus estrategias defensivas para abordar los problemas. A medida que interactúa con su entorno, estas estrategias evolucionan a lo largo de su trayectoria educativa.

La capacidad de afrontamiento se manifiesta en los alumnos cuando logran manejar el estrés de manera efectiva. Esto incluye tener habilidades asertivas, como elaborar un plan de acción y cumplir con sus responsabilidades. También implica que los estudiantes se concentran en resolver las situaciones que les preocupan, se brindan autoelogios para mejorar su autoestima, y encuentran

apoyo en su fe religiosa. Además, tienden a buscar información relevante a sus circunstancias y son capaces de identificar aspectos positivos en situaciones adversas.

En cuanto a las habilidades asertivas, algunos estudiantes destacan por ser directos y optimistas, lo que refleja su competencia en habilidades sociales. Cuando se trata de planificar y ejecutar tareas, suelen hacerlo de manera organizada, evitando la acumulación de trabajo y llevando un enfoque sistemático en su vida cotidiana. También poseen la capacidad de concentrarse y enfrentarse a los desafíos que conllevan los exámenes, usándose a sí mismos como fuente de motivación. Ante la carga de trabajo, a menudo buscan encontrar el aspecto favorable para evitar sentirse presionados o desanimados.

Entre los cuales, los que se considera son:

- Resolución de problemas
- Gestión de las situaciones
- Dominio de las dificultades
- Supervisión de las cosas.

#### **A. Manejar Problemas:**

Tanto en el ámbito personal como en el profesional, es una habilidad esencial. En general, afrontar los problemas de manera efectiva implica varios pasos que pueden ayudarte a encontrar soluciones y manejar el estrés o la frustración que los acompaña. Aquí te comparto algunos enfoques y estrategias comunes para manejar los problemas:

- **Definir el Problema Claramente:** Antes de tomar cualquier acción, es importante entender cuál es el problema. A veces, lo que parece un problema puede ser simplemente una serie de confusiones o malentendidos.
- **Analizar las Causas:** A menudo los problemas son más complejos de lo que parecen en la superficie. Investigar y entender las causas puede ayudarte a encontrar soluciones más efectivas.
- **Buscar Soluciones:** Una vez que tengas una comprensión clara del problema y sus causas, es hora de explorar posibles soluciones. Puedes generar varias alternativas, sin preocuparte demasiado por si son perfectas en un inicio, pero se debe de analizar tanto de los pros y los contras de cada opción (21).

**B. Control de Dificultades:** Es el proceso mediante el cual manejamos los desafíos, obstáculos y problemas que surgen en nuestra vida diaria. A menudo, estos desafíos pueden generar estrés, frustración o incertidumbre, pero un enfoque adecuado puede convertir estas dificultades en oportunidades para el crecimiento personal. El control de dificultades no se trata solo de resolver problemas, sino también de manejar nuestras emociones, pensamientos y reacciones ante ellos (22).

### **2.3. Definición de Términos.**

**Estrés:** se describe como la respuesta fisiológica del cuerpo en la que se activan varios mecanismos de defensa para enfrentar una situación considerada amenazante o que implica mayores exigencias (23).

**Distrés:** se utiliza para describir un estado de inquietud o desasosiego si un individuo o animal es imposibilitado de adaptarse por completo a situaciones peligrosas o a mayores exigencias. En términos más simples, se trata de una "activación psicofisiológica inadecuada que resulta en un fracaso" (24).

**Capacidad de Afrontamiento:** se refiere a los esfuerzos, ya sean comportamientos visibles o procesos internos, que una persona realiza para enfrentar las demandas tanto internas como externas, así como los conflictos entre ellas, cuando estas superan sus recursos disponibles (25).

### **2.4. Hipótesis de Investigación.**

Esta tesis tiene un diseño descriptivo, por lo que no fue necesario formular una hipótesis, debido a que solo se desea saber reconocer la magnitud del estrés percibido de los alumnados de nivel superior (26).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Enfoque y Tipo de Investigación.

Este trabajo de investigación fue de enfoque cuantitativo donde se cuantifico la recopilación y el análisis de información en base a un procesamiento estadístico los cuales se representan en numeraciones y porcentajes (27).

Fue una investigación de tipo básica, ya que genero nuevos conocimientos mediante la comprensión de las características principales de los fenómenos y hechos detectables, también sirvió de base teórica para otros tipos de investigaciones (28).

#### 3.2. Nivel de Investigación.

En cuando al nivel fue descriptivo debido a que se describió hechos sociales en una condición temporal y geográfica establecida, con el objetivo de describir y/o apreciar parámetros (29).

#### 3.3. Método de Investigación.

Esta investigación fue de método inductivo–deductivo. Inductivo; dado que se comenzó desde lo particular hacia lo general; es decir, se comenzó con describirán cada parte de los fenómenos antes de llegar a un resultado y deductivo; ya que se inicia al analizar los resultados de la aplicación del método de recolección de datos, finalmente hacer conclusiones específico (27).

#### 3.4. Diseño de Investigación.

La investigación fue de diseño no experimental, debido a que no se manipula la variable de estudio, descriptiva simple porque describió la variable tal y sin modificar sus características, transversal porque la recogida de datos se produjo en un único momento en el tiempo; su esquema es el siguiente (30).

Gráfico:

O : X1

Donde:

O = Es la muestra (Estudiantes de la Carrera  
Escuela Profesional de Enfermería)

X1= Es la medición de la variable Estrés  
percibido

### 3.5. Población, Muestra y Muestreo.

#### 3.5.1. Población

EL grupo poblacional fue conformado por 247 estudiantes que fueron matriculados en el semestre académico 2024-I de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

**Tabla N° 01: MATRICULADOS DEL AÑO 2024.**

N°	CICLO	TOTAL
1	I	72
2	III	48
3	V	47
4	VII	48
5	IX	32
<b>Total</b>		<b>247</b>

\*Fuente: gestión académica de la UNAT

#### 3.5.2. Muestra

La muestra fue censal porque se realizó la investigación en la población de estudio conformado por 245 estudiantes donde se aplica los criterios de.

➤ **Criterios de Inclusión**

- Los Estudiantes de Enfermería matriculados en el semestre académico 2024-I.
- Entre los Estudiantes del I ciclo hasta IX ciclo

➤ **Criterios de Exclusión**

- Los estudiantes que solicitaron reserva de matrícula.
- Los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería que optaron por no participar en el estudio.
- Estudiantes que no asistieron a clases.

### 3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

#### 3.6.1. Técnicas

Este presente estudio se realizó utilizando la Escala de Estrés Percibido (EEP-10), versión tomada del proyecto de investigación de Cuestas Ríos

Julissa, como instrumento y como método de recolección de datos incluyendo encuestas virtuales. Con el título: Estrés vivido por un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2020, a lo largo de la pandemia de COVID-19. Y el rol que le fue asignado fue: (31) .

Desde:

✓ 0 = Nunca

✓ 1 = Casi nunca

✓ 2 = De vez en cuando

✓ 3 = A menudo

✓ 4 = Muy a menudo.

**Puntaje General:** adquirido de la Escala de evaluación de “Baremo”.

Clasificación	Puntaje
Alto	De 28 a 40 puntos
Medio	De 14 a 27 puntos
Bajo	De 0 a 13 puntos

### 3.6.2. Instrumentos

Para esta investigación lo que utilizamos fue tomado del proyecto de investigación de Cuestas Ríos Julissa, donde se validó de dos formas: primero, a través de la validación de 20 ítems, donde en los que participaron cinco jueces expertos, y cuyos resultados demostraron un buen valor de confiabilidad; y segundo, mediante una prueba piloto en el que se aplicó la medida de adecuación de Kaiser Meyer y Olkin reportando un valor de 0,875 ( $KMO > 0,5$ ) y la prueba de esfericidad de Bartlett con una  $p < 0,001$ . De ello las 2 pruebas demostraron que el instrumento ha sido validado (ver anexo E). El coeficiente de confiabilidad interna de Cronbach fue de 0,747 ( $\alpha > 0,6$ ), confirmando la validez del dispositivo de medición. (31).

### 3.7 . Procedimiento de Recolección de Datos y Técnicas Estadísticas de Procesamiento.

Para realizar esta investigación, se realizó los procedimientos administrativos necesarios presentando una solicitud por escrito a la institución. Esta solicitud incluyó la petición de permiso y la aplicación del instrumento dirigido al director de Escuela

Profesional de Enfermería, para adquirir el permiso correspondiente. Después de obtener el permiso, se coordinó con los estudiantes para iniciar la recolección de información con pacientes que cumplen los criterios de inclusión. Durante el mes de julio se realizó la aplicación del instrumento y la recopilación de datos. Para el análisis de datos, se utilizó la estadística descriptiva con uso del programa Excel para la elaboración de las tablas y los gráficos.

### 3.8 . Operacionalización de variables

#### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

##### TITULO: ESTRES PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNANDEZ MORILLO PAMPAS, 2023

Variable	Concepto	Dimensión	Indicador	Instrumento	N° de ítems	Valor final	Criterios para asignar valores
<b>Estrés Percibido</b>	El estrés Percibido es el resultado de la relación entre el individuo y medio ambiente, en la que experimenta de manera individual lo que es una amenaza y pone en peligro su bienestar	Distrés general	Afectado inesperadamente	ESCALA DE ESTRÉS (EEP-10)	6 ítems (1,2,3,6,9, 10)	✓ Nivel Bajo	La escala consta de cinco opciones de respuesta: ‘nunca’, ‘casi nunca’, ‘de vez en cuando’, ‘a menudo’ y ‘muy a menudo’, que se clasifican de cero a cuatro. No obstante, los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican en forma reversa o invertida. A mayor puntuación, mayor estrés percibido.
			Incapaz de controlar cosas			✓ Nivel Medio	
		Capacidad de Afrontamiento	Nervioso o Estresado			✓ Nivel Alto	
			No podía afrontar				
			Enfadado				
			Dificultades se Acumulan				
			Manejar problemas		4 ítems (4,5,7,8)		
			Las cosas van Bien				
			Control de dificultades				
			Todo bajo control				

#### IV. RESULTADOS

**Tabla N° 01** Datos sociodemográficos en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023.

<b>Datos sociodemográficos</b>		<b>N (fi)</b>	<b>f%</b>
Edad	De 20 a 25 años	216	88%
	De 26 a 30 años	29	12%
	De 31 a 35 años	0	0%
	De 36 a 40 año	0	0%
	De 41 a 45 años	0	0%
<b>Total</b>		<b>245</b>	<b>100%</b>
Sexo	Femenino	198	81%
	Masculino	47	19%
<b>Total</b>		<b>245</b>	<b>100%</b>
Estado civil	Soltero	233	95%
	Conviviente	12	5%
	Casado	0	0%
	divorciado	0	0%
	Viudo	0	0%
<b>Total</b>		<b>245</b>	<b>100%</b>
Ocupación	solo estudio	127	52%
	estudio y trabajo eventual	115	47%
	estudio y trabajo estable	3	1%
<b>Total</b>		<b>245</b>	<b>100%</b>

\*Fuente: Instrumento cuestionario de estrés percibido en los Estudiantes de enfermería 2024.

En la tabla N° 01 se evidenció los datos sociodemográficos de aquellos que participaron en este estudio, en total fueron 245 alumnos. Respecto a la edad del participante, (88%) pertenecen de 20 a 25 años, (12%) son de 26 a 30 años, (0%) de 31 a 35 años, (0%) de 41 a 45 años y (0%) de 36 a los 40 años, en este sentido se resalta un gran porcentaje de estudiantes que pertenecen a la etapa de joven. En relación con el sexo, (81%) son femenino y (19%) masculino, estos resultados concuerdan con la realidad que en su mayoría de estudiantes de la carrera de enfermería son de sexo femenino. En cuanto al estado civil, (95%) son solteros, (5%) convivientes, (5%) casados, (0%) divorciados y (0%) viudo. En relación con la ocupación, (52%) solo estudian, (47%) estudian y trabajo eventual y (1%) estudian y tienen trabajo estable, se evidencia que casi la mitad de los estudiantes se intercalan las actividades académicas y laborales.

**Tabla N° 02:** Nivel de estrés percibido en los Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023.

Nivel de estrés percibido	fi ( n= 245)	f%
Alto (De 28 a 40 puntos)	79	32.24
Medio (De 14 a 27 puntos)	131	53.47
Bajo (De 0 a 13 puntos)	35	14.29
<b>Total</b>	<b>245</b>	<b>100.00</b>

\*Fuente: Instrumento cuestionario de estrés percibido en los Estudiantes de enfermería 2024.

En la tabla N° 02 se evidenció que de la totalidad 100% estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería encuestados sobre estrés percibido; 53.47% tuvieron nivel de estrés medio, 32.24% nivel de estrés alto y 14.29% nivel de estrés percibido bajo; estos resultados son preocupantes, porque más de la mitad tienen estrés en nivel medio más aun sumando el nivel alto de estrés. lo que evidencia la presencia del problema de estrés percibido en los estudiantes de enfermería de la UNAT.

**Tabla N° 03:** Estrés percibido según dimensión distrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma De Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023

Distrés General	fi ( n= 245)	f%
Alto (De 17 a 24 puntos)	73	29.80
Medio (De 9 a 16 puntos)	141	57.55
Bajo (De 0 a 8 puntos)	31	12.65
<b>Total</b>	<b>245</b>	<b>100.00</b>

\*Fuente: Instrumento cuestionario de estrés percibido en los Estudiantes de enfermería 2024.

En la tabla N° 03 se evidenció que del 100% estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería encuestados sobre estrés percibido en la dimensión distrés general; 57.55% tuvieron distrés general medio, 29.80% distrés general alto y 12.65% distrés general bajo; los resultados son inquietantes ya que más de la mitad de los estudiantes presentan distrés medio; seguido de alto; siendo que, se evidencia el mismo comportamiento de la dimensión distrés con la variable estrés percibido.

**Tabla N° 04:** Estrés percibido según dimensión capacidad de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas,2023.

<b>CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>fi ( n= 245)</b>	<b>f%</b>
Alto (De 12 a 16 puntos)	26	10.61
Medio (De 6 a 11 puntos)	165	67.35
Bajo (De 0 a 5 puntos)	54	22.04
<b>Total</b>	<b>245</b>	<b>100.00</b>

\*Fuente: Instrumento cuestionario de estrés percibido en los Estudiantes de enfermería 2024.

En la tabla N° 04 se evidenció que del 100% estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería encuestados sobre estrés percibido en la dimensión capacidad de afrontamiento; 67.35% tuvieron un nivel de capacidad de afrontamiento medio, 22.04% un nivel de capacidad de afrontamiento bajo y 10.61% un nivel de capacidad de afrontamiento alto; los resultados muestran que más de la mitad de los estudiantes presentan capacidad de afrontamiento un nivel medio seguido de bajo mientras que muy pocos estudiantes presentan la capacidad de afrontamiento alta (adecuada).

## V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A raíz de los resultados obtenidos se procedió a realizar un análisis detallado sobre el estrés percibido en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; Con el propósito de abordar los objetivos planteados en esta investigación, se logró evidenciar que 53.47% tuvieron nivel de estrés medio, 32.24% nivel de estrés alto y 14.29% nivel de estrés percibido bajo. Estos resultados coinciden con el estudio de Rigoso E, García J. (2021) cuyo objetivo fue determinar el estrés percibido en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional San Martín de Tarapoto, 2020; cuyo resultado, En cuanto al estrés, el 48.5% presenta un nivel moderado, el 30.4% experimenta estrés leve y el 21.1% enfrenta estrés grave. (9). Así mismo se asemeja al estudio de Cuestas Y. (Perú, Lima) Respecto al estrés percibido, el nivel moderado fue el más frecuente, alcanzando un 63,8% (n=44), seguido por el nivel bajo con un 33,3% (n=23) y el nivel alto con un 2,9% (n=2) (11).

En cuanto al estrés percibido en la dimensión distrés general; 57.55% tuvieron distrés general medio, 29.80% distrés general alto y 12.65% distrés general bajo. Estos resultados coinciden con el estudio de Rigoso E, García J. (2021) De manera similar, el 79.0% de los participantes presenta un nivel moderado de distrés, el 12.1% un nivel elevado, y el 8.9% un nivel bajo de distrés. (9). Así mismo se asemeja al estudio de Cuestas Y. (Perú, Lima), el estrés percibido según dimensión distrés general, predominó el nivel medio con 56,5% (n=39), continuamente del nivel alto en un 26,1% (n=18) y bajo 17,4% (n=12) (11).

Con relación a estrés percibido en la dimensión capacidad de afrontamiento; 67.35% tuvieron un nivel de capacidad de afrontamiento medio, 22.04% un nivel de capacidad de afrontamiento bajo y 10.61% un nivel de capacidad de afrontamiento alto. Estos resultados coinciden con el estudio de Rigoso E, García J. (2021), Asimismo, el 28,9% muestra síntomas de estrés moderado, el 16,0% emplea estrategias de afrontamiento para el estrés de forma moderada, y el 14,9% enfrenta estresores también a un nivel moderado. (9). Así mismo se asemeja al estudio de Cuestas Y. (Perú, Lima), el estrés percibido según dimensión capacidad de afrontamiento, predominó el nivel medio con 71% (n=49), continuamente del nivel bajo en un 24,6% (n=17) y alto con 4,3% (11).

Del mismo modo Gonzales E. (2020), señala que debido a la sobre carga academia en estudiantes de salud, numerosos jóvenes de diversos países experimentaron tensiones

psicológicas derivadas del cambio repentino de la rutina a circunstancias catastróficas. Esta transición repercutió en los logros personales, la adaptación a la educación a distancia y la imposibilidad de regresar a sus regiones de origen debido al cierre o bloqueo de fronteras, lo que les dejó en países extranjeros. La pandemia afectó profundamente a muchos estudiantes, sobre todo a los que carecían de recursos económicos para mantenerse o permanecer cerca de sus familiares directos durante la crisis. Estas circunstancias pueden minar considerablemente tanto la salud mental como el rendimiento académico de los estudiantes de nivel superior (11). Por otro lado, Lovón M., Cisneros S. (2020) se recopilan las percepciones de una muestra de 74 estudiantes de la facultad de Estudios Generales Letras, basándose en sus experiencias con las clases virtuales durante la pandemia. La muestra se dividió en dos grupos: uno con suficientes recursos tecnológicos y otro sin tecnología de alta calidad. Los resultados indican que el estrés por sobrecarga académica es el principal resultado para el primer grupo, mientras que la frustración y el abandono de la universidad son los principales resultados para el segundo grupo (9)

## VI. CONCLUSIONES

- Se evidencia la existencia del problema de estrés percibido en los estudiantes de enfermería de la UNAT, debido a que más de un 50% de los estudiantes presentan estrés de nivel medio; seguido de nivel alto.
- En cuanto a estrés percibido en la dimensión distrés general, más de la mitad de los estudiantes presentan distrés medio; seguido de alto; comportamiento parecido al de la variable en cuestión, estrés percibido, lo que indica que la dimensión distrés, contribuye a que las cifras de estrés percibido sean de nivel medio a alto.
- En relación a estrés percibido en la dimensión capacidad de afrontamiento, más de la mitad de los estudiantes presentan la capacidad de afrontamiento en un nivel medio, seguido de bajo, lo que nos muestra que existen estrategias de afrontamiento sin embargo estas no suelen ser del nivel alto que deseáramos, lo que puede conllevar a proponer estrategias de intervención para fortalecer esta capacidad de afrontamiento y de este modo evitar que los estudiantes tengan manifestaciones producto del estrés percibido.

## **VII. RECOMENDACIONES:**

- A la Unidad de investigación de la facultad de Ciencias de la Salud, promover investigaciones que conlleven a describir, entender mejor las causas y sobre todo generen alternativas de solución frente al estrés percibido de los estudiantes de enfermería de la UNAT.
- Que la escuela profesional de enfermería coordina con la unidad de psicología de la dirección de bienestar universitario, a través del área de tutoría, psicología, asistencia social, etc, a realizar actividades que mejoren la capacidad de afrontamiento frente al estrés en estudiantes.
- A las instituciones públicas, responsables del cuidado de la salud mental, a promover políticas que conlleven a la prevención del estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tomas Giron M, Mori Castro J. Calidad de la atención de enfermería y la satisfacción del usuario en una Clínica de Ozonoterapia de Lima. *Rev Latinoam ciencias Soc y humanidades*. 2024;V(1):211–23.
2. Culqui Vargas M. Nivel de satisfacción de los pacientes hospitalizados atendidos por el personal de enfermería, Hospital II-E Simón Bolívar - Cajamarca, 2024. Universidad Nacional de Cajamarca. 2024.
3. Montenegro Moreno P. Análisis de la satisfacción de los pacientes en relación con la calidad de atención del personal de enfermería en el Hospital Básico Huaquillas. 2022.
4. Montenegro Moreno P. Analisis de la satisfacción de los pacientes en relación con la calidad de atención del personal de enfermería en el Hospital Básico Huaquillas. 2022.
5. Alarcón Hernandez BR. Calidad de atención percibida y su relación con la satisfacción de los usuarios del Centro Médico del Carmen Cemeinte de la Ciudad de Guayaquil. 2022.
6. Ozamiz Etxebarria N, Dosil Santamaria M, Picaza Gorrochategui M, Idoiaga Mondragon N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad Saude Publica*. 2020;36(4):1–10.
7. Nelida R, Ruiz A. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región . Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19 Academic stress in students of public universities in the Apurímac Region in times of the Covid-19 pandemic. *Rev Multidisciplinar Cienc Lat*. 2021;2215:365–76.
8. Díaz Collantes C. Calidad de atención de enfermería y satisfacción del usuario durante el traslado en ambulancia de la Municipalidad de Miraflores Perú 2022. 2022;48.
9. Villar Carhuavilca ME. Calidad de atención de enfermería y satisfacción del usuario

- externo, centro de salud la Huayrona, Lima 2022. Repositorio institucional-WIENER. 2022.
10. Gonzales Mueras E. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1. ° y 5. ° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. Univ Peru Unión [Internet]. 2016;85. Available from: <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/123488>
  11. Cuestas Rios J. Estres percibido durante la pandemia. Tesis [Internet]. 2020;63. Available from: [https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/561/Cuestas\\_J\\_tesis\\_enfermeria\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/561/Cuestas_J_tesis_enfermeria_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  12. Massip Pérez C, Ortiz Reyes RM, Llantá Abreu M del C, Peña Fortes M, Infante Ochoa I. La evaluación de la satisfacción en salud: un reto a la calidad. Rev Cuba Salud Pública. 2008;34(4):1–10.
  13. Mejia CR, Chacon JI, Enamorado-Leiva OM, Garnica LR, Chacón-Pedraza SA, García-Espinosa YA. Factors associated with work-related stress in workers in six Latin American countries. Rev la Asoc Esp Espec en Med del Trab. 2019;28(3):204–11.
  14. Larzabal Fernandez A, Ramos Noboa M. Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua. Rev Ajayu Psicol. 2016;17(2):1–23.
  15. Barrio J, García M, Ruiz I, Arce A. El estrés como respuesta. Redalyc. 2020;1(1):37–48.
  16. Mejia CR, Chacon JI, Enamorado Leiva OM, Garnica LR, Chacón Pedraza SA, García Espinosa YA. Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. Rev la Asoc Española Espec en Med del Trab. 2019;28(3):204–11.
  17. Mayo Public. Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas. 2023. Transtornos de adaptación.

18. Ureña Tormo C. Modelos cognitivos en locuciones verbales que expresan “enfado.”  
Linred - Lingüística en la red. 2020;17:1–16.
19. Vázquez Cruz E, Sotomayor Tapia J, González López A, Montiel Jarquín A, Gutiérrez Gabriel I, Romero Figueroa MS, et al. Satisfacción del paciente en el primer nivel de atención médica. Rev Salud Pública. 2018;20(2):254–7.
20. Caushi L. Nivel de satisfacción del usuario sobre la calidad de atención brindada por la enfermera en el servicio de emergencia del Hospital Víctor Ramos Guardia - Huaraz, noviembre, 2015[tesis de Especialidad].Lima:Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2016;
21. Scafarelli Tarabal L, García Perez R. Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. Ciencias Psicológicas. 2010.
22. Pérez Núñez D, García Viamontes J, García González TE, Ortiz Vázquez D, Centelles Cabrerías M. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Rev Cuba Med Gen Integr. 2014;30(3):354–63.
23. Vignolo J, Vacarezza M. Centros de Salud Primaria. Scielo. 2011;33(1):26–8.
24. Ministerio de Salud. MINSA. 2001. p. 1–9 Dirección de apoyo técnico.
25. Gutierrez Ailaca J. Evaluación de estrés percibido y su relación con factores sociodemográficos en docentes y estudiantes de la Facultad de Odontología frente la pandemia Covid-19. 2020.
26. Parreño Urquiza A. Metodología de investigación en salud. 2020. 126 p.
27. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 2011. 497 p.
28. Ñaupas Paitan H, Mejía Mejía E, Trujillo Román R, Romero Delgado H, Medina Bárcena W, Novoa Ramírez E. Metodología: Investigación Total. 2020. 65 p.
29. Hernández Sampieri R. Metodología de la Investigación. 2014. 4–32 p.
30. Hernández Sampieri, Roberto-Fernández Collado, Carlos-Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 2006.

31. Chacarry DF. Efectividad del método Mamá Canguro comparado con el convencional para la prevención de la pérdida de calor en Neonatos Prematuros menores de 2000 gramos. Vol. 6, Universidad Norbert Wiener. 2018.

# **ANEXOS**

**ANEXO A: Matriz De Consistencia**

<b>PROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es el Estrés percibido en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma De Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas,2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> A) ¿Cuál es el estrés percibido según dimensión distrés en los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023? B) ¿Cuál es el estrés percibido según</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar el nivel de estrés percibido en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> A) Determinar el estrés percibido según dimensión distrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma de Tayacaja Daniel</p>	<p>EL ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNANDEZ MORRILLO PAMPAS 2023 descriptivo.</p>	<p><b>V1:</b> Estrés percibido</p>	<p>1. DISTRES GENERAL 2. CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO</p>	<p>1. Afectado inesperadamente 2. Incapaz de controlar cosas 3. Nervioso o estresado 4. No podía afrontar 5. Enfadado 6. Dificultades se acumulan 7. Manejar problemas 8. Las cosas van bien 9. Control de dificultades 10. Todo bajo control</p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b> Según la intención del investigador: Observacional: Porque no existe intervención del investigador. Transversal: La variable será medido en un determinado momento de tiempo. Descriptivo: Se describirá la medición de la variable. <b>Nivel:</b> Nivel de tipo descriptivo porque es invariado. <b>Diseño:</b> No experimental, descriptiva simple y transversal</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">O : X1</div>

<p>dimensión capacidad de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas, 2023?</p>	<p>Hernández Morrillo Pampas,2023</p> <p>B) Determinar el estrés percibido según dimensión capacidad de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morrillo Pampas,2023</p>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Donde:  O = Es la muestra (Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería)  X<sub>1</sub>= Es la medición de la variable Estrés percibido</p> </div> <p><b>Población:</b> 245 estudiantes entre ellos se encuentra 198 mujeres y 47 varones de enfermería de la UNAT del I, III, V, VII, IX ciclo, periodo académico 2024-I.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta aplicada.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p> <p><b>TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS:</b> Los datos serán procesados Excel.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ANEXO B: Instrumentos De Recolección De Datos

### INSTRUMENTO ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (EEP-10)

Sr(a) o Srta. :.....

Buenos tardes, soy estudiante la UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA donde estoy realizando un estudio de investigación, por lo que solicito su colaboración.

#### II.- DATOS GENERALES:

##### Edad:

De 20 a 25 años

De 36 a 40 años

De 26 a 30 años

De 41 a 45 años

De 31 a 35 años

##### Sexo:

Femenino

Masculino

##### Estado Civil:

Soltero(a)

Divorciado(a)

Conviviente

Viudo(a)

Casado(a)

##### Ocupación:

Solo estudio

Estudio y trabajo estable

Estudio y trabajo eventual

Nº	Durante el último mes	Nunca 0	Casi nunca 1	De vez en cuando 2	A menudo 3	Muy a menudo 4
1	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8	¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
9	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					



Consentimiento informado

Buenos tardes, soy estudiante la UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNANDEZ MORILLO donde estoy realizando un estudio de investigación, por lo que solicito su colaboración.

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada **"ESTRES PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA "DANIEL HERNANDEZ MORILLO" PAMPAS, 2023** habiendo sido informado del propósito de la misma, así como de los objetivos y teniendo la confianza de que la información que se vierte en el cuestionario será solo y exclusivamente para fines del proyecto de investigación en mención, además confío en que la investigación en mención utilizara adecuadamente dicha información asegurándose la máxima confidencialidad.

Sr(a) o Srta.: Leonel Gamales Torres



FIRMA

**I.- INTRODUCCIÓN:**

Buenos tardes, soy estudiante la UNIVERCIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA donde estoy realizando un estudio de investigación, por lo que solicito su colaboración.

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada "ESTRÉS PERCIBIDO DURANTE EL PERIODO ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA "DANIEL HERNADEZ MORRILLO" pampas 2022" habiendo sido informado del propósito de la misma, así como de los objetivos y teniendo la confianza de que la información que se vierte en el cuestionario será solo y exclusivamente para fines del proyecto de investigación en mención, además confío en que la investigación en mención utilizara adecuadamente dicha información asegurándose la máxima confidencialidad.

Sr(a) o Srta. : Leonel Gonzales Torres

**II.- DATOS GENERALES:**

**Edad:** 19

De 20 a 25 años

De 36 a 40 años

De 26 a 30 años

De 41 a 45 años

De 31 a 35 años

**Sexo:**

Femenino

Masculino

**Estado Civil:**

Soltero(a)

Divorciado(a)

Conviviente

Viudo(a)

Casado(a)

**Ocupación:**

Solo estudio

Estudio y trabajo eventual

Estudio y trabajo estable

Nº	Durante el último mes	Nunca 0	Casi nunca 1	De vez en cuando 2	A menudo 3	Muy a menudo 4
1	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	X				
2	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?		X			
3	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?			X		
4	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?			X		
5	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?			X		
6	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	X				
7	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?		X			
8	¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?			X		
9	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	X				
10	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	X				

### ANEXO D: Base De Datos

BASE DE DATOS DE ESTRÉS PERCIBIDO 2024															
CARACTERISITICAS SOCIODEMOGRAFICOS						ESTRÉS PERCIBIDO									
N° DE ENCU ESTA	GRU PO ETA RIO	SE XO	ESTA DO CIVIL	OCUP ACIÓN	GRADO DE INSTRU CCIÓN	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 1 0
E1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E3	4	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E5	5	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E6	1	1	4	1	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E7	2	2	4	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E8	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E9	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E10	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E11	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E12	5	2	5	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E13	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E14	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E15	3	1	3	1	4	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E16	4	1	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E17	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E18	4	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E19	2	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E20	4	2	4	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E21	4	1	5	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E22	3	2	4	2	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E23	5	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3

E24	1	1	4	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E25	2	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E26	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E27	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E28	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E29	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E30	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E31	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E32	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E33	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E34	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E35	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E36	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E37	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E38	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E39	3	1	3	3	4	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E40	4	1	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E41	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E42	4	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E43	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E44	4	2	4	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E45	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E46	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E47	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E48	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E49	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E50	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E51	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E52	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E53	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2

E54	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E55	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E56	1	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E57	2	1	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E58	4	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E59	3	2	4	2	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E60	5	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E61	1	1	4	1	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E62	2	2	4	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E63	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E64	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E65	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E66	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E67	4	1	3	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E68	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E69	4	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E70	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E71	4	2	4	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E72	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E73	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E74	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E75	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E76	4	1	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E77	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E78	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E79	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E80	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E81	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E82	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E83	1	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2

E84	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E85	4	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E86	2	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E87	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E88	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E89	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E90	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E91	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E92	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E93	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E94	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E95	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E96	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E97	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E98	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E99	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E100	3	1	3	3	4	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E101	4	1	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E102	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E103	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E104	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E105	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E106	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E107	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E108	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E109	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E110	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E111	1	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E112	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E113	4	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4

E114	2	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E115	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E116	4	2	2	3	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E117	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E118	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E119	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E120	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E121	3	1	3	1	4	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E122	4	1	3	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E123	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E124	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E125	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E126	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E127	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E128	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E129	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E130	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E131	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E132	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E133	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E134	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E135	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E136	3	1	3	3	4	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E137	4	1	3	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E138	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E139	4	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E140	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E141	4	2	4	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E142	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E143	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2

E144	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E145	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E146	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E147	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E148	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E149	5	2	1	3	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E150	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E151	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E152	3	1	3	1	4	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E153	4	1	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E154	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E155	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E156	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E157	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E158	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E159	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E160	5	2	1	3	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E161	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E162	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E163	1	1	1	3	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E164	2	1	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E165	4	1	2	3	3	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E166	4	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E167	2	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E168	4	2	4	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E169	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E170	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E171	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E172	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E173	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3

E174	4	2	2	3	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E175	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E176	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E177	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E178	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E179	4	1	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E180	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E181	4	1	1	3	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E182	2	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E183	4	2	4	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E184	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E185	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E186	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E187	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E188	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E189	4	2	2	3	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E190	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E191	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E192	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E193	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E194	3	1	3	3	4	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E195	4	1	3	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E196	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E197	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E198	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E199	5	2	1	3	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E200	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E201	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E202	1	1	1	3	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E203	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2

E204	4	1	2	3	3	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E205	4	1	1	3	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E206	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E207	4	2	4	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E208	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E209	5	2	2	3	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E210	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E211	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E212	4	1	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E213	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E214	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E215	5	2	1	3	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E216	5	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E217	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E218	4	1	3	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E219	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E220	5	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E221	1	1	4	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E222	2	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E223	4	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E224	4	2	2	3	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E225	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E226	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E227	5	2	1	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2
E228	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E229	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E230	3	1	3	1	4	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E231	4	1	3	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E232	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E233	4	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2

E234	2	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E235	4	2	4	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E236	4	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E237	3	2	4	2	3	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E238	5	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3
E239	1	1	4	1	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4
E240	2	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	4	5	3
E241	4	1	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3
E242	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	5	3	2
E243	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	3	2
E244	5	2	2	1	3	1	2	4	3	1	5	2	3	2	2
E245	5	2	1	3	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2



**ANEXO F: Validez De Instrumentos De Recolección De Datos  
VALIDEZ DE CONTENIDO  
ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (EEP-10)”**

**1. BASE DE DATOS:**

ÍTEMS	JUEZ					PUNTAJE TOTAL	V AIKEN POR ÍTEMS	DECISIÓN
	1°	2°	3°	4°	5°			
1°	4	4	4	4	4	20	1	A
2°	4	4	4	4	4	20	1	A
3°	4	4	4	4	4	20	1	A
4°	4	4	4	4	4	20	1	A
5°	4	4	4	4	4	20	1	A
6°	4	4	4	4	4	20	1	A
7°	4	4	4	4	4	20	1	A
8°	4	4	4	4	4	20	1	A
9°	4	4	4	4	4	20	1	A
10°	4	4	4	4	4	20	1	A

**2. ESTADÍSTICO DE PRUEBA PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO**

Coeficiente V Aiken

**3. REGLA DE DECISION:**

**A= Acepta:** si el valor del coeficiente V Aiken es  $\geq$  a 0,8 u 80%

**R=Rechaza:** si le valor del coeficiente V Aiken es  $<$  a 0,8 u 80%

**4. CALCULO:**

$$V = \frac{S}{(N(C-1))}$$

Leyenda:

S= sumatoria de los valores (valor asignado por el juez).

N=número de jueces

C= constituye el número de valores de la escala, en este caso 5(de 0 a 4).

En este tipo de coeficiente se tiene que considera todos los valores que asume estas 4 interrogantes que es sumativo y se encuentra en la ficha de validación.


$$V = \frac{20}{(5(5-1))} = \frac{20}{20} = 1$$

**5. CONCLUSIÓN:**

Todos los ítems alcanzaron el valor de 1, esto indica que ninguno de los ítems por ello es equivalente al 100% de aprobación por cada ítem, por lo tanto, todos los ítems se aceptan constituyendo un 100% de validez de contenido para el instrumento de recolección de datos en términos generales.

## ANEXO G: Autorización De Ejecución Del Instrumento De Tesis

**UNAT**  
Universidad Nacional Autónoma de Tayaaja Daniel Hernández Morillo  
Ley de Creación N° 29716



*"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"*  
*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*  
*"La investigación, su esencia y arte"*

**CARTA N° 007-2024-UNAT/P-VPA-E. P.E**

**A :** GONZALES DE LA CRUZ NAYELI ADALI  
Bachiller

**DE :** MG. GERMAN INGA HUAYLLANI.  
Responsable de la Escuela Profesional de Enfermería.

**ASUNTO :** AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**REF. :** SOLICITUD S/N



**FECHA :** Pampas, 01 de julio de 2024.

-----

Es grato dirigirme a Usted con la finalidad de saludarle muy cordialmente, asimismo mencionarle que se le otorga la **autorización** para aplicación de instrumento de recolección de datos de proyecto de investigación titulada "ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA "DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO" PAMPAS,2023", de la Bachiller Nayeli Adali, Gonzales De La Cruz.

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

Atentamente;

  
  
**MG. GERMAN INGA HUAYLLANI**  
Responsable de la Escuela Profesional de Enfermería - UNAT.

C.c.  
Archivo  
Tdg

979 332 746  
<https://unat.edu.pe/>  
mesadepartes@unat.edu.pe

OFICINA ADMINISTRATIVA:  
Jr. Bolognesi N° 416 - 418 - Pampas - Tayaaja - Huancavelica.  
OFICINA DE ADMISIÓN:  
Jr. Lima, esquina con el Jr. Bolognesi, Plaza Principal.  
Pampas - Tayaaja - Huancavelica.  
LOCAL ACADÉMICO:  
Via Rundo (300 metros al Jr. Alfonso Ugarte)  
Daniel Hernández - Tayaaja - Huancavelica.

## ANEXO H: Evidencias Fotográficas

### 1.- ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO



### 2.- ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL III CICLO



### 3.- ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO



### 4.- ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO



#### 4.- ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL IX CICLO

