



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del estrés en  
internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Enfermería

**AUTORAS:**

Ayasta Flores, Yosselin del Milagro ([orcid.org/0000-0002-3372-0114](https://orcid.org/0000-0002-3372-0114))

Saldaña Cordova, Mariela ([orcid.org/0000-0001-8293-7638](https://orcid.org/0000-0001-8293-7638))

**ASESORA:**

Mgr. Becerra Medina de Puppi, Lucy Tani ([orcid.org/0000-0002-4000-4423](https://orcid.org/0000-0002-4000-4423))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Mental

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA – PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis es dedicada a Dios, por haberme permitido llegar a este punto de mi vida, por darme la inteligencia y demostrarme que con esfuerzo y dedicación puedo llegar a cumplir cada una de mis metas y por haber guiado mi camino para poder culminar mi carrera.

A mis padres, por su amor incondicional, apoyo constante y por ser fuente de inspiración en todo momento, por inculcarme el valor del compromiso y la perseverancia. A mis hermanos, por su apoyo incondicional y por ser mis pilares en los momentos difíciles. Gracias por creer en mí y por nunca dejarme rendir.

¡Gracias por todo!

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad César Vallejo, por haberme permitido ser parte de ella y por haberme brindado la oportunidad de estudiar mi amada carrera obteniendo los conocimientos necesarios para lograr ejercerla con éxito.

A mi asesora, por su invaluable guía, paciencia y por compartir su conocimiento conmigo. Su apoyo y motivación fueron fundamentales para la culminación de esta investigación.

A mi compañera de tesis, por haber sido un aporte fundamental para la elaboración y término del producto.

A mis amigos, por su apoyo y por estar siempre presentes celebrando mis logros.

Finalmente, gracias a todos aquellos que de alguna manera aportaron a este trabajo, su colaboración y apoyo fueron invaluable para la realización de esta tesis.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Efectividad de la Intervención Educativa sobre el manejo del estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.", cuyos autores son AYASTA FLORES YOSSELIN DEL MILAGRO, SALDAÑA CORDOVA MARIELA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 23 de Mayo del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
LUCY TANI BECERRA MEDINA DE PUPPI <b>DNI:</b> 07733851 <b>ORCID:</b> 0000-0002-4000-4423	Firmado electrónicamente por: LDEPU9 el 24-05- 2024 09:50:40

Código documento Trilce: TRI - 0753474



**Declaratoria de Originalidad de los Autores**

Nosotros, AYASTA FLORES YOSSELIN DEL MILAGRO, SALDAÑA CORDOVA MARIELA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Efectividad de la Intervención Educativa sobre el manejo del estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
MARIELA SALDAÑA CORDOVA <b>DNI:</b> 44819214 <b>ORCID:</b> 0000-0001-8293-7638	Firmado electrónicamente por: SMSALDANAS el 23-05-2024 12:42:26
YOSSELIN DEL MILAGRO AYASTA FLORES <b>DNI:</b> 75179457 <b>ORCID:</b> 0000-0002-3372-0114	Firmado electrónicamente por: AYASTAYD el 23-05-2024 17:40:54

Código documento Trilce: TRI - 0753475

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>CARÁTULA</b> .....	<b>i</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>Declaratoria de Autenticidad del Asesor</b> .....	<b>iv</b>
<b>Declaratoria de Autenticidad de los Autores</b> .....	<b>v</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b> .....	<b>vi</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>vii</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>5</b>
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	<b>13</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	13
3.2. Variables y operacionalización .....	14
3.3. Población y unidad de análisis.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Procedimientos.....	18
3.6. Método de análisis de datos.....	19
3.7. Aspectos éticos .....	20
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	<b>21</b>
<b>V. DISCUSIÓN</b> .....	<b>25</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	<b>29</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>30</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>31</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>38</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Determinar la Efectividad de la Intervención Educativa sobre el Manejo del estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.....	21
<b>Tabla 2:</b> Datos sociodemográficos de los internos de Enfermería, Lima - Perú, 024.....	22
<b>Tabla 3:</b> Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo del estrés antes de la intervención educativa - pretest en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.....	23
<b>Tabla 4:</b> Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo de estrés después de la intervención educativa a través de un post test en internos de Enfermería, Lima - Perú 2024.....	24

## RESUMEN

La presente tesis tuvo como **objetivo general**, determinar la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, diseño pre - experimental, corte longitudinal. La muestra estuvo conformada por 42 internos de Enfermería. Se utilizó la encuesta - cuestionario como técnica de recolección e instrumento, desarrollado por Folkman y Lazarus (1980 - 1988), siendo adaptado por las tesis. El Coeficiente V de Aiken obtenido fue 0.99, lo que significó que el instrumento de recolección de datos tuvo excelente validez; mientras que, el Alfa de Cronbach fue 0,97, indicando excelente confiabilidad. **Resultados:** A través del programa SPSS, se evidenció que, al realizar el pretest, los niveles que predominaron en los internos de Enfermería fueron el nivel medio y alto con 40.5%, respectivamente; mientras que, 8 internos presentaron un nivel de estrés bajo con el 19% del total. Posteriormente a la intervención educativa, el nivel que predominó en los internos de enfermería fue el nivel alto con 81%. Finalmente, como **conclusión**, la intervención educativa realizada sobre el manejo del estrés en internos de Enfermería fue estadísticamente significativa obteniendo un valor de significancia de 0,000 utilizando la prueba de Wilcoxon.

**Palabras clave:** Internado de Enfermería, manejo del Estrés, intervención educativa.



## ABSTRACT

The general **objective** of this thesis was to determine the effectiveness of the educational intervention on Stress management in Nursing interns, Lima - Peru, 2024. **Methodology:** Quantitative approach, pre-experimental design, longitudinal section. The sample consisted of 42 Nursing interns. The survey - questionnaire was used as a collection technique and instrument, developed by Folkman and Lazarus (1980 - 1988), being adapted by the thesis students. The Aiken V coefficient obtained was 0.99, which meant that the data collection instrument had excellent validity; Meanwhile, Cronbach's Alpha was 0.97, indicating excellent reliability. **Results:** Through the SPSS program, it was evident that, when performing the pretest, the levels that predominated in the Nursing interns were the medium and high level with 40.5%, respectively; Meanwhile, 8 interns presented a low level of stress with 19% of the total. After the educational intervention, the level that predominated in the nursing interns was the high level with 81%. Finally, as a **conclusion**, the educational intervention carried out on stress management in Nursing interns was statistically significant, obtaining a significance value of 0.000 using the Wilcoxon test.

**Keywords:** Nursing Internship, Stress Management, educational intervention.

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que el estrés es una condición de desasosiego o presión emocional que se genera a partir de una circunstancia difícil. Nosotros, como seres humanos, poseemos cierto nivel de estrés; puesto que es una forma de respuesta a distintos riesgos u otros estímulos; dependiendo de la manera en la que respondamos a estos estímulos se considerará el nivel de afectación que cause en nuestra salud. <sup>1</sup>

A nivel mundial, al menos 1 de cada 4 personas padece un nivel de estrés grave, asimismo, en las ciudades se calcula que un 50% de individuos sufre de alguna patología mental de este tipo. Desde el año 2020 se han encontrado estudios que aprueban la versión de que los estudiantes de enfermería poseen una probabilidad del 28.5% al 57% de padecer estrés; mientras que, a finales del mismo año, se estimó que al menos un 25% de universitarios que estudian una carrera de salud como Enfermería, Medicina, Psicología, entre otras, padecen un nivel de estrés académico considerado como alto. <sup>2,3,4</sup>

De igual manera, el nivel de estrés experimentado por los estudiantes universitarios se encuentra en constante aumento debido a la abundancia de tareas diarias que deben cumplir y a los elevados estándares de calidad profesional que se les exige. Este tipo de estrés se puede relacionar con el recargo de actividades y situaciones que el estudiante puede considerar como negativas y causar la patología; como las propias actividades académicas, las evaluaciones de los docentes; y en estudiantes de la salud el internado, deteriorando el bienestar físico, psicológico y emocional. <sup>3,4</sup>

Por su lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el mes de junio del 2022 publicó su Informe Mundial de Salud Mental, evidenciando que de 1 000 000 000 de humanos que padecen de una patología mental derivada del estrés hasta el año 2019, el 15% de personas en edad adulta que trabajan, experimentan enfermedad mental. <sup>5</sup>

Por consiguiente; Fonseca et al., 2019, abordaron la evaluación del nivel de estrés en estudiantes universitarios de enfermería y la exploración de los factores que estaban vinculados a este fenómeno. Es una investigación observacional, transversal, cuantitativa, Además, llevaron a cabo una comparación del nivel de estrés entre estudiantes universitarios de diferentes etapas en su formación. Como resultados, obtuvieron que la gran mayoría de estudiantes de la carrera de Enfermería evidenciaron un nivel de estrés global que se situaba en la categoría de medio a alto.<sup>6</sup>

Igualmente, Yamawaka L., et al., 2018, obtuvieron como resultado que 192 estudiantes padecían alto nivel de estrés en su formación universitaria, por lo que se deberían crear espacios cómodos, mejorar el apoyo social y empleo de medidas para poder renovar el cambio de la etapa universitaria a la profesional, pudiendo obtener resultados positivos al afrontamiento del estrés de los estudiantes de enfermería.<sup>7</sup> Así mismo, Santos et al., 2020, dieron a conocer el estrés académico de 245 estudiantes en el contexto de las prácticas hospitalarias, llegando a la conclusión de que se podrían plantear programas de apoyo dentro de las universidades diseñadas a brindar información, cuidados, riesgos y sobrellevar el estrés.<sup>8</sup>

Es importante saber que, los estudiantes pasan por distintos problemas durante su etapa académica que pueden ser de distinta índole; como sociales, económicos, de salud, etc. Haciendo hincapié en este último; podemos resaltar al estrés; por lo que, en esta investigación se visualizó como a partir de este tema pueden surgir muchas relaciones y factores que se deben tomar en cuenta para poder evitar efectos negativos. Además, el estrés es una enfermedad muy complicada de distinguir de otros problemas; como simples presiones ambientales o sociales. Ya que en sí mismo; este no causa cambios físicos, lo que hace aún más difícil el poder identificarlo de forma concreta. Por eso, muchas veces al estrés se le conoce como el “enemigo silencioso” de todos los estudiantes.<sup>9</sup>

Los niveles de estrés son piezas fundamentales a la hora de predecir bajas percepciones; ya que, ambas están íntimamente relacionadas. De acuerdo a las habilidades sociales, aparecen casi al mismo tiempo que se presenta la

sobrecarga de estrés. Esto afecta más a los estudiantes que ingresan a las primeras áreas clínicas. Lo que quiere decir que el estrés afecta de forma directa en la disminución del rendimiento hospitalario, ocasionando una salida prematura de las prácticas del internado por parte de los estudiantes de Enfermería, evidenciando, además, las malas calificaciones, que se dan cuando existe ansiedad y estrés. <sup>10,11,12</sup>

Por lo tanto, el problema considerado para esta investigación fue: ¿Cuál es la Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024? Considerando que esta investigación planeó intervenir en el enigma por el que todos los internos de enfermería pasan en algún momento; que es el estrés académico, y siendo necesaria la gestión de emociones de manera correcta y adaptativa.

En lo que se refiere a la justificación teórica, MINSA, en su Documento Técnico Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú, nos brinda una base teórica científica y confiable que permite programar intervenciones de manera eficaz y eficiente. <sup>13</sup>

Dentro de la justificación práctica, esta investigación sirvió como un modelo de programa educativo que brinda una información verificada y confiable. Además, fue un instrumento para poder evaluar la efectividad de las intervenciones educativas, que sirvieron como apoyo bibliográfico para los profesionales de la salud.

Respecto a la justificación social, se evidenció que las investigaciones realizadas sobre este tema se basan en la intervención del problema, como el tratamiento o el análisis de probabilidad; sin embargo, lo que se buscó fue mejorar el desempeño de cada interno en su vida hospitalaria, de manera que pueda afrontar y superar las situaciones personales difíciles que le provocan altos niveles de estrés.

En la justificación metodológica, para esta investigación se utilizó la técnica de recolección de datos (Encuesta) e instrumento (Cuestionario). Además, se utilizó

la técnica de análisis documental, la cual permitió identificar los puntos importantes de las investigaciones recopiladas.

Esta investigación tuvo como objetivo general: Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024, mientras que los objetivos específicos fueron: Identificar los datos sociodemográficos de los internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024, identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo del estrés antes de la intervención educativa - pre test en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024; y, finalmente, identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo de estrés después de la intervención educativa a través de un post test en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.

La hipótesis de esta investigación fue: La aplicación de la intervención educativa tiene un efecto significativo en el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.

## II. MARCO TEÓRICO

Lazarus y Folkman (1986) describen el concepto de Estrés como las conexiones dinámicas entre un individuo y su entorno circundante. El estrés ocurre cuando la persona percibe que las demandas del entorno superan sus capacidades y amenazan su bienestar. Esto implica una evaluación cognitiva por parte del individuo, junto con una consideración de las respuestas emocionales asociadas a la situación.<sup>14</sup>

En la UNC 2022, el estrés académico es una respuesta natural que surge en los estudiantes ante las demandas de la vida universitaria. Parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones... un sinfín de retos que activan y movilizan al estudiante para alcanzar sus metas. Sin embargo, cuando la carga se vuelve excesiva, el rendimiento puede verse afectado. Existen factores como exigencias internas: La autoexigencia, el perfeccionismo, la rigidez y la necesidad de control pueden ser grandes fuentes de estrés para algunos estudiantes.<sup>15</sup>

Para el desarrollo del marco teórico se presentan los antecedentes internacionales y nacionales, respectivamente, los cuales fueron buscados, analizados y evaluados para su uso en esta investigación.

Wong L, et. al, 2023, en su investigación realizada en Cuba, pretenden evaluar si la intervención de Enfermería respecto a la promoción de la salud es efectiva en el personal sanitario. Por lo que, realizaron un estudio cuantitativo cuasi/experimental, utilizando una encuesta descriptiva en una población de 469 participantes. Las asociaciones entre variables se lograron a través de frecuencias absolutas y distribuciones porcentuales según el modelo de Nola Pender y mediante la prueba no paramétrica de rangos con signos de Wilcoxon. En conclusión, la intervención a nivel promocional tiene un efecto significativo en el equipo nosocomial.<sup>16</sup>

Panahi D, et.al., 2022, en su artículo, determinaron la eficacia de un programa educativo que reduce el estrés oxidativo ocasionado por el estrés que padece el personal de enfermería en un centro hospitalario de Irán. Realizó un estudio de medición de estrés oxidativo en 92 enfermeras a través de muestras de sangre y

actividad enzimática de superóxido dismutasa, malondialdehído y catalasa. Teniendo como resultado que la intervención educativa tuvo efectos positivos respecto al estrés laboral de los enfermeros. Concluyendo que este tipo de proyectos orientan sobre la gestión del estrés con las capacidades individuales de cada personal.<sup>17</sup>

Hernández S, et.al., 2022, publicaron un artículo con el propósito de identificar los factores generadores de estrés en internos de la carrera profesional de Enfermería durante el período de pandemia, COVID-19 a través de datos sociodemográficos entre otros factores. El trabajo de investigación tuvo un enfoque metodológico de naturaleza observacional y analítica con un diseño transversal desarrollado en diciembre de 2020 en dos hospitales: el Hospital Verdi Cevallos Balda y el Hospital de Especialidades Portoviejo - Ecuador. En la población de estudio se incluyó a todos los internos de Enfermería que trabajaban turnos de 12 horas. Para evaluar el estrés, se aplicó la Escala: Nursing Stress Scale, en la que participaron 20 estudiantes cuyas edades oscilaban entre 18 a 29 años de edad. Dentro de los resultados se obtuvo que la sobrecarga académica, tanto dentro como fuera del hospital, era el principal factor asociado con el estrés laboral. Se concluyó que los internos de Enfermería se ven particularmente afectados por la carga académica, y se destacó que el género femenino y estado civil casado se relacionaba con una mayor prevalencia de situaciones estresantes.<sup>18</sup>

Asimismo, Pizarro J, et.al., 2021, realizaron un artículo de investigación en Ecuador que tenía como propósito principal identificar cuál era el impacto psicológico a raíz de la pandemia en los internos de la carrera profesional de enfermería que completaron su internado rotativo en el área Materno Infantil. Para lograrlo, se utilizó una encuesta mediante Formularios de Google Forms. A lo largo de su educación y formación como profesionales, estos estudiantes no habían recibido preparación para enfrentar una situación de emergencia sanitaria de la gravedad de esta enfermedad respiratoria COVI 19. Por lo tanto, al comienzo de su internado rotativo, muchos de ellos experimentaron dudas, temores, miedo y angustia, ya que dichas situaciones ponían en riesgo su vida así como la de sus familiares. Estas circunstancias condujeron a la realización de esta investigación. Los resultados obtenidos tenían una gran relevancia, ya que ofrecían una nueva

perspectiva sobre la columna de futuros licenciados de enfermería, con la finalidad de determinar cómo deberían actuar en situaciones de emergencia sanitaria de esta envergadura. <sup>19</sup>

Por otro lado, Illeseca P, y Uribe T, 2017 llevaron a cabo un artículo de investigación donde se buscó determinar si existe el síndrome de burnout en los estudiantes de Enfermería en Chile, enfocándose en la variante poblacional y académicas, así como la razón entre los niveles de burnout y los aspectos de actitud y comportamiento. Se realizó una investigación de tipo descriptivo de carácter transversal que contó con la participación de 244 individuos. La recopilación de información se efectuó a través de la utilización de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil y de un cuestionario diseñado para obtener datos sociodemográficos y académicos. Se procedió a analizar los datos mediante la elaboración de tablas que mostraban la frecuencia de distribución de estos, y se investigó la conexión entre las variables mediante el empleo de los índices de compensación de Spearman y Chi<sup>2</sup>. Se notó que la totalidad de los estudiantes manifiestan indicios de burnout en su entorno académico, siendo el nivel "leve" el más frecuente, afectando al 73,4% de los participantes. El aspecto comportamental del síndrome fue el más sobresaliente. A pesar de que no se encontró una conexión directa entre el síndrome de burnout y variables como la edad, el sexo o el rendimiento académico en estudiantes de enfermería, sí se confirmó la presencia del síndrome en este grupo. Esto sugiere que el síndrome de burnout podría ser un indicio de dificultades que los estudiantes podrían enfrentar en su futura carrera como profesionales de la salud.<sup>20</sup>

Vera R, 2021, ejecutó un estudio para delimitar la relación entre el estrés académico y la condición de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Marcos, Lima. Los resultados mostraron que el 72,9% del grupo de estudio tenía una calidad de vida normal y el 66,7% experimentó estrés académico moderado. En cuanto a la relación entre estas dos variables, se encontró una relación inversa entre el nivel percibido de estrés académico y la calidad de vida. En pocas palabras, se encontró una relación importante entre el estrés académico y la calidad de vida en los estudiantes.



Específicamente, los resultados mostraron que, a menor estrés académico, mayor calidad de vida. <sup>21</sup>

Salas R, Castillo E, Carbonell C, López E, 2021, realizaron su investigación con el fin de calificar el impacto de una intervención educativa enfocada en programas cognoscitivos para hacer frente al estrés educacional en universitarios de un plan de estudios de maestría de una universidad en Chimbote, utilizando como instrumento el Inventario Sistémico Cognoscitivista, que consta de 29 preguntas en 5 dimensiones. Llegando a la conclusión de que son necesarias las intervenciones de enfermería para ayudar a disminuir el estrés académico en los estudiantes. <sup>22</sup>

Asenjo J, Linares O, y Díaz Y, 2021, participaron realizando un artículo de investigación en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú con la finalidad de evaluar el grado de estrés académico de los estudiantes de enfermería durante el periodo de la pandemia Covid-19. El trabajo de investigación fue observacional y transversal realizado a un total de 122 estudiantes, que abarcó hasta el décimo ciclo. Dentro de los resultados se obtuvo que en la dimensión de estresores, se registró un nivel severo en el 64,4% de las mujeres y el 77,2% de los hombres; en la dimensión de síntomas, el nivel severo fue observado en el 42,5% de las mujeres y en el 48,6% de los hombres y en la dimensión de estrategias de afrontamiento, se encontró un nivel severo en el 62,1% de las mujeres y el 60% de los hombres. Se concluye que tanto los estudiantes masculinos como femeninos experimentaron un grado significativo de estrés académico en todas las dimensiones y en la evaluación general. <sup>23</sup>

Abarca Y, et. al 2021, realizaron un trabajo de investigación cuya finalidad fue explorar la vinculación entre el intelecto emocional y la respuesta laboral en el contexto de enfermeras empleadas en un Hospital Regional de Arequipa. Este estudio consistió en una investigación cuantitativa que empleó un diseño descriptivo correlacional y un enfoque transversal, contando con la participación de 51 enfermeras que laboraban en un hospital de Arequipa. Se aplicaron dos escalas: Escala Trait Meta Mood Scale TMMS-24 y Escala General de Satisfacción Laboral, a través de encuestas. En los resultados se observó que el

64,29% de las enfermeras que participaron en dicho estudio tenían un nivel moderado de satisfacción laboral y demostraron que tienen un manejo adecuado de la inteligencia emocional. Por otro lado, un 12,50% de las enfermeras que se encontraban insatisfechas a un nivel moderado mostraron un bajo nivel de inteligencia emocional. Además, más de la mitad de las participantes (58,34%) mostraron una satisfacción laboral moderada, lo que se relaciona con una inteligencia emocional adecuada. Sin embargo, un porcentaje considerable (40%) con una baja satisfacción laboral también presentó una inteligencia emocional adecuada. indiferente mostraron un bajo nivel de inteligencia emocional. En cuanto a las conclusiones del estudio, se identificó que, tanto enfermeras con formación militar como enfermeras civiles, demostraron un manejo adecuado de la inteligencia emocional y una satisfacción laboral moderada. Se encontró una relación significativa entre ambas variables, lo que significa que, a mayor inteligencia emocional, mayor satisfacción laboral, lo que sugiere que cuando la satisfacción laboral era más alta, también se manifestaba un mejor manejo de sus propias emociones y de las emociones de los demás. <sup>24</sup>

Por otro lado, Mezones et. al., 2016, mencionan que, en Perú, (SUSALUD) Superintendencia Nacional de Salud es responsable de fomentar, preservar y salvaguardar los derechos en salud de los ciudadanos peruanos. Sin embargo, el país se enfrenta a una falta de conciencia en cuanto a los DES, es decir tienen una deficiencia en cuanto al conocimiento de sus derechos con relación a su salud, una limitada colaboración entre clientes, proveedores y financiadores, así como una colaboración ciudadana insuficiente. Estos son problemas comunes que aquejan al sistema de salud peruano (SSP). <sup>25</sup>

Para abordar esta situación, SUSALUD ha implementado varias medidas que abarcan la formación del Programa de Acciones Integradas para la Promoción de los Derechos en Salud (PAIPDES - SUSALUD) y de las juntas de los beneficiarios de salud. Estas intervenciones, tienen como propósito principal incrementar la confianza entre los ciudadanos y el Estado, lo que a su vez fortalece la capacidad para cumplir sus derechos en el ámbito de salud.

La teórica elegida para respaldar la investigación es Nola Pender, cuyo objetivo para el siglo XXI es promover la salud y mantener un nivel óptimo de bienestar, lo que implica un estado de salud recomendable y hace que la prevención de enfermedades sea innecesaria. Pender identifica dos factores que interactúan y resultan en la adopción de ciertas conductas relacionadas con la salud, que son los factores cognitivos perceptivos, aquellos que se refieren al entendimiento que tiene la persona sobre el significado de la salud, así como a la importancia que otorga a su propio bienestar y su capacidad para mejorarlo. El factor modificante incluye características demográficas y biológicas, así como influencias interpersonales como la edad y la educación, que juegan un papel en la gestión de conductas saludables.<sup>26</sup>

Pender introdujo un modelo conceptual de comportamiento de salud preventiva, que enfatiza la responsabilidad individual en las decisiones personales de atención médica. El modelo de enfermería de Pender aborda el estilo de vida desde una perspectiva multidimensional y se basa en acciones que influyen en la salud de una persona. Consta de tres categorías principales: características y experiencias individuales (incluido el comportamiento previo y factores personales), cogniciones y motivación específicas del comportamiento (incluidos factores biológicos, psicológicos y socioculturales) y resultados conductuales.

Hay dos categorías que gobiernan el comportamiento individual: los beneficios percibidos de una acción, que influyen en el comportamiento de salud futura, y las barreras percibidas para actuar, que son las barreras identificadas por el paciente que obstaculizan su compromiso con la acción, como conocimientos sobre la enfermedad, hábitos alimentarios poco saludables, falta de ejercicio, consumo de sustancias tóxicas, etc. La confianza en uno mismo para llevar a cabo hábitos saludables, conocida como autoeficacia percibida, juega un papel fundamental en la adopción de un estilo de vida saludable. Las circunstancias, como la situación económica o el tipo de vivienda, también influyen en el compromiso con comportamientos saludables. Los resultados de las acciones tomadas permiten evaluar la eficacia de los planes de promoción de la salud y determinar el nivel de compromiso con un estilo de vida saludable, el cual incluye una dieta equilibrada,

ejercicio regular, manejo del estrés, descanso adecuado, crecimiento espiritual y mantenimiento de las relaciones sociales.<sup>26,27</sup>

En esta investigación, se realizará una intervención educativa que sustente sobre el manejo del estrés en internos de Enfermería, para esto es necesario conocer que, se consideran como intervenciones educativas a aquellas metodologías más próximas y efectivas para intervenir en la comunidad expresando percepciones, actitudes, dilemas y sobre todo, el prototipo de persona que esta población desea formar. La finalidad que tiene es: difundir principios, ideas, cultura, emblemas, importancia, metas y el propósito, los cuales son necesarios para emplearlas en el desarrollo de las nuevas generaciones. Por ello, se estima que una intervención educativa es de suma importancia para llegar a lograr el modelo estandarizado en un inicio, formar perfiles heterogéneos de educación en la población (concientización de diversos temas) sobre la enseñanza y disminuir la homogeneidad (tocar un solo tema en reiteradas veces).<sup>28</sup>

Es fundamental considerar el punto de evaluación de la intervención educativa, puesto que lograremos identificar si contará con la eficacia que se requiere para llegar a la población. La intervención educativa es el plan sistemático establecido por el educador para dar a conocer las metas u objetivos académicos planteados, considerando los puntos de inicio de su realización y teniendo en consideración aspectos como: la adecuada educación, que sean establecidos de acuerdo al usuario receptor, que cuenten con medios y recursos necesarios para brindarle; así como, la parte evaluativa del programa, el cual se enfoca en la valoración de la calidad y los logros obtenidos, e igualmente en el proceso de selección de opciones que conducen a un mejoramiento del personal involucrado y de la población que se encuentra inmersa.<sup>29,30</sup>

Una intervención educativa se considera efectiva cuando en la población o grupo de estudio en que esté basada la investigación se observen cambios significativos a nivel de conocimiento y práctica.<sup>29</sup> Para ello, se utilizará el instrumento titulado "Cuestionario sobre Motivación y Experiencia en internos de Enfermería", el cual constará de 12 preguntas y será usado como un pre test que ayude a las investigadoras a descubrir el dominio que los estudiantes de Enfermería tienen en

cuanto a las técnicas para controlar el estrés, luego, se realizará el post test que evalúe el grado de efectividad de la intervención respecto a la comprensión y práctica de los internos sobre el manejo del estrés.

Las dimensiones consideradas en esta investigación son: la actitud y aprendizaje, la que según el Instituto Cervantes, 2023, se define como la aptitud mental del aprendiz ante el desarrollo de enseñanza y aprendizaje; sin embargo, esta interfiere en distintos ámbitos de este proceso y prueba alteraciones en el transcurso de su desarrollo; así mismo, la seguridad de la que Reynolds K, Schwietert J, y Guadalupe P, consideran como una cualidad física y psicológica importante para lograr elevar su facultad de aprendizaje, entendimiento de temas abstractos y para progresar en su educación; finalmente, el manejo de emociones definido como una agrupación de programas o destrezas que permitirán reconocer emociones negativas y contribuirá en el control y manejo de la situación que las ocasiona. <sup>31,32,33</sup>

El Ministerio de Salud (MINSA) en su "Documento Técnico Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú" establece que la educación para la salud debe ser eficaz, eficiente y efectiva. Para ello, se debe realizar un diagnóstico de las necesidades de capacitación del grupo poblacional objetivo. Posteriormente, se debe planificar y ejecutar un programa educativo que tenga como fin lograr un impacto positivo en la salud de dicho grupo. El personal de enfermería, en su rol de educador, juega un papel fundamental en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad a través de la educación. <sup>13</sup>

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue aplicada. CONCYTEC, 2018, manifestó que este tipo de investigación asume como objetivo resolver problemas o necesidades específicas de la sociedad o industria, utilizando el conocimiento científico existente. El enfoque cuantitativo, se define como el proceso de acumular, resolver y examinar antecedentes sobre variables preliminarmente fijadas.<sup>34</sup>

La información que se descubrió en el desenlace del informe está conforme con las variables que se lograron expresar desde el inicio y los resultados conseguidos ofrecieron una situación concreta a la que estos estuvieron sometidos.

##### **3.1.2. Diseño de investigación**

Esta investigación se realizó desde un diseño preexperimental, el cual tiene la función de aproximarse al fenómeno bajo estudio al administrar un tratamiento o estímulo a un grupo, con el objetivo de generar hipótesis. Posteriormente, se miden una o más variables para observar los efectos del tratamiento o estímulo en cuestión.<sup>34</sup>

Además, es de tipo evaluativo; ya que, se evalúa la efectividad o impacto de intervenciones, programas o políticas.<sup>35</sup> Se realizará un estudio longitudinal con dos puntos de medición: Pretest: Se evaluará la variable antes de la sesión educativa y posttest: Se evaluará la variable después de la sesión educativa y ambas mediciones se realizarán en el mismo grupo de personas.

### 3.2. Variables y operacionalización

#### ➤ Variable Independiente: Intervención educativa

**Definición conceptual:** De acuerdo con Menor M., Aguilar M., Mur N., & Santana C., 2017, una intervención educativa se considera como una estrategia destacada en la atención de la salud y son actividades que están enfocadas en promover comportamientos en la población que garanticen el bienestar, previenen patologías y eleven el nivel de vida. <sup>36</sup>

**Definición operacional:** Se elaboró una intervención educativa, la cual consistió de 3 sesiones interactivas que se ejecutaron vía Zoom. Así mismo, para medir la efectividad de la intervención educativa se aplicó un pre y postest en el desarrollo de la intervención sobre el manejo de estrés, el cual contó con 12 preguntas, 4 en cada dimensión considerada.

#### **Dimensiones / Indicadores:**

##### Planificación:

Elaborar el material que será utilizado.

Coordinar con la población con la que se realizará la intervención educativa.

##### Ejecución:

Manejo del estrés.

##### Evaluación:

- Pre test
- Post test

#### **Escala de medición:**

No aplica

#### ➤ Variable Dependiente: Manejo del estrés

**Definición conceptual:** Para Lazarus R., 2019, el manejo del estrés se refiere al conjunto de estrategias y técnicas que una persona utiliza para controlar y reducir los efectos negativos del estrés en su bienestar físico,

emocional y mental. Este proceso incluye la identificación de estresores, la implementación de estrategias de afrontamiento y la evaluación de la efectividad de dichas estrategias.

**Definición operacional:** Para medir la efectividad de la intervención educativa se aplicará un pre y post test, el cual contará de 12 preguntas, 4 en cada dimensión considerada. Se puntúa con una frecuencia del 1 al 5, siendo 1 “Nunca” y 5 “Siempre”; por cada dimensión se realizará la sumatoria de puntos y se le brindará una asignación (bajo, medio o alto).

**Dimensiones:** Actitud y aprendizaje, seguridad y manejo de emociones

**Indicadores:** Actitud positiva, motivación, desafíos de aprendizaje, oportunidad y mejora de habilidades, dudas, apoyo adicional, comodidad, aprendizaje de errores, desafíos, estrategias de motivación y concentración, actitud positiva y confiada y apoyo emocional.

**Escala de medición:** Ordinal

**Bajo:** 12 - 28

**Medio:** 28 - 44

**Alto:** 44 – 60

### 3.3. Población y unidad de análisis

#### 3.3.1. Población

El grupo de personas que se estudiará se denomina población objetivo, por lo que debe ser accesible, estar bien definida y ser precisa puesto a que formará parte de la investigación y se rige a una serie de normas predeterminadas.<sup>37</sup>

La investigación realizada tuvo una población compuesta por 42 internos, siendo 21 del primer grupo y 21 del segundo grupo del internado de Enfermería, Lima - Perú 2024. Es decir, aquellos estudiantes que participan actualmente en el programa de internado del período 2024 - I.



### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN:**

- Que participen de manera voluntaria
- Que hayan asistido a las 3 sesiones
- Que firmen el consentimiento informado
- Que mantengan una conexión estable de internet
- Que se encuentren matriculados en el periodo 2024-1

### **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Que no acepten participar de la investigación
- Que no se conecten a las sesiones programadas
- Que tengan falta de compromiso
- Que no mantengan conexión estable de internet
- Que no estén matriculados en el periodo 2024-1

#### **3.3.2. Unidad de análisis**

Se ha tenido como unidad de análisis a 42 internos de Enfermería, que participan actualmente en el programa de internado del período 2024 - I, los cuales han sido separados en dos grupos de 21 internos cada uno. Los datos a recolectar dependen del enfoque del problema a investigar y del alcance de la investigación, también llamados casos o elementos.<sup>34</sup>

#### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La encuesta, según García F, 2019 es aquella técnica que brinda información de un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos o de un tema en particular. Y, el cuestionario son aquellas preguntas diseñadas para recoger información con el fin de alcanzar un objetivo o un diseño general a una recolección de información incorrecta, datos no precisos e información no confiable resaltando que es una fuente instrumental de una investigación donde todos los datos reunidos deben ser completos y correctos para llegar a un objetivo.<sup>35</sup>

Para lograr obtener los datos, se utilizó la encuesta como técnica, siendo el instrumento un cuestionario desarrollado por Folkman y Lazarus (1980 - 1988), el cual fue adaptado por las autoras de la investigación presentada, considerando tres dimensiones sobre el manejo del estrés. Además, a esto, se tuvo en cuenta la Escala Likert, teniendo como puntaje 1 “Nunca” a 5 “Siempre”.

Se elaboró una intervención educativa que consta de tres sesiones, aquellas que se ejecutaron en dos momentos a través de Zoom con cada grupo de 21 internos de Enfermería.

- **Validez:**

El instrumento fue validado por 5 expertos relacionados a la variable de investigación, licenciados de enfermería y docentes de psicología, quienes hicieron una revisión exhaustiva de este teniendo en cuenta la idoneidad, la pertinencia y la claridad del instrumento, brindando comentarios y críticas constructivas para su mejora. Asimismo, se realizó una prueba piloto con una población de 15 internos de Enfermería del Hospital Centro Médico Naval.

De manera similar, se aplicó la V de Aiken, que nos proporciona información sobre la media entre los ítems de la escala y ayuda a determinar si los ítems miden consistentemente el constructo que se supone que deben medir. El resultado de la fórmula aplicada muestra que el coeficiente V de Aiken es 0.99, lo que significa que el instrumento de recolección de datos tiene excelente validez.

El V de Aiken se define como un índice alto de concordancia entre los ítems valorados por los expertos; <sup>38</sup> por lo tanto, podemos afirmar que el instrumento “Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test) es válido para el estudio.

- **Prueba de confiabilidad:**

En esta investigación se tuvo en cuenta el coeficiente alfa de Cronbach como medio para probar la confiabilidad de nuestro instrumento ya que proporcionará información sobre la consistencia interna de los ítems de la escala y ayudará a determinar si los ítems miden de manera confiable el constructo que pretenden medir. Esta es una medida útil para evaluar la calidad y confiabilidad de un instrumento de medición. El alfa de Cronbach en este estudio es 0,97, lo que indica una excelente confiabilidad.

### **3.5. Procedimientos**

Se realizó el instrumento de investigación titulado “Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test) el cual fue adaptado por las tesis y por lo que tuvo que realizarse la validación de juicio por expertos.

La investigación recibió la aprobación tanto de la escuela profesional como del Comité de Ética. Luego, se llevó a cabo la coordinación con los 42 internos con los que íbamos a trabajar y, posteriormente, la firma del Consentimiento informado para la aplicación del instrumento y su participación en la intervención educativa.

Al iniciar con el proceso de recolección de datos, separamos a los internos en dos grupos de 21 participantes cada uno; cabe resaltar que estos no presentaban ninguna diferencia como población siendo solo internos de Enfermería que cursan el internado 2024 - I; así mismo, se realizaron las mismas actividades sin distinción alguna.

Antes de iniciar las sesiones educativas, se realizó un pretest utilizando un formulario de Google. Las sesiones educativas se desarrollaron el día 18 marzo del 2024 en dos tiempos distintos con ambos grupos. Al término de la tercera sesión educativa, se esperó 1 semana para realizar el post test, también utilizando un formulario de Google.

Los contenidos de las sesiones educativas de la intervención educativa se ajustaron a las directrices del MINSA para la prevención de enfermedades. Durante su desarrollo, se siguió la secuencia metodológica que incluyó las etapas de motivación, básico, práctico, evaluación y extensión.<sup>11</sup>

### **3.6. Método de análisis de datos**

En la investigación, a partir del formulario de Google, se descargó la información recopilada del pre y post test realizado a los 42 internos de Enfermería. Posteriormente, se procedió a analizar esta información utilizando el programa SPSS versión 26.

Los resultados se obtuvieron mediante la prueba estadística de los rangos con signo de Wilcoxon obteniendo las tablas adjuntas posteriormente en este documento donde se detallan los datos más relevantes. Se utilizaron dos métodos para analizar los datos: uno que describe los datos y otro que permite hacer inferencias sobre ellos.

La hipótesis se probó a través del cuestionario que buscó medir cómo los internos de Enfermería manejan el estrés. El cuestionario se aplicó antes y después de la intervención, y los resultados se muestran en tablas siendo más didácticas y fáciles de entender.

Según Abreu M, 2021, para poder darle la solución a una problemática se dispone de acciones metodológicas eficientes y capaces al emplear el software estadístico SPSS, ayudando y siendo de mucha utilidad, para el manejo y recojo de grandes cantidades de datos, ya que con el sistema se puede inducir en poblaciones a partir del estudio de la muestra y llegar a conclusiones de propiedades y características en una población con la finalidad de realizar la toma de decisiones con los datos organizados de los grupos y resolver los problemas que se ven envueltos en los proyectos de investigación de nuestra carrera profesional y en nuestra vida cotidiana.<sup>39</sup>

Las pruebas no paramétricas son un conjunto de herramientas estadísticas que no se basan en una distribución de probabilidad específica para la variable que se analiza. En otras palabras, no exigen que la variable siga una distribución normal, como lo hacen muchas pruebas paramétricas.<sup>41</sup>

Por su lado, la prueba de rangos de Wilcoxon se utiliza para comparar las medianas de dos grupos relacionados (dependientes). Es una prueba no paramétrica, lo que significa que no requiere que los datos sigan una distribución normal. Es una alternativa a la prueba t para muestras dependientes, que sí exige normalidad. Se utiliza cuando la prueba t no es válida, por ejemplo, cuando los datos no son normales o cuando hay valores atípicos.<sup>42</sup>

### 3.7. Aspectos éticos

El estudio se basó en los principios bioéticos esenciales para su desarrollo. Dentro de estos principios, se dio importancia a la **autonomía**, la cual implicó la aplicación del consentimiento informado.

En lo que respecta a la **beneficencia**, a través del programa educativo se cumplió con el papel educativo de Enfermería, brindando beneficios inherentes a las internas de Enfermería. No se expuso a ningún riesgo a las internas en el estudio y no se causó ningún tipo de daño físico, psicológico ni de otra naturaleza.

En términos de **justicia**, se aseguró que todos los internos de Enfermería tuvieran la misma oportunidad de participar en el estudio sin excepción, utilizando criterios de selección, y fueron tratadas con amabilidad y respeto, sin ningún tipo de discriminación a lo largo de toda la investigación.

Por último, se garantiza la **veracidad** de la investigación en cuanto a los procedimientos empleados en su realización a través del método científico y los resultados obtenidos.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1:** Determinar la Efectividad de la Intervención Educativa sobre el Manejo del estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.

	<b>Suma_Postest - Suma_Pretest</b>
Z	-3,922
Slg. asintótica (bilateral)	,000

**Fuente:** Elaboración propia

Encontramos estadísticamente que sí fue efectiva la intervención educativa en el manejo del estrés porque se evidencia ,000 en la tabla número 1, siendo menor a 0.05.

**Tabla 2:** Datos sociodemográficos de los internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.

	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>EDAD (AÑOS)</b>		
De 21 a 26	21	50.0
De 27 a 32	16	38.1
De 33 a 38	5	11.9
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100.0</b>
<b>SEXO</b>		
Femenino	37	88.1
Masculino	5	11.9
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100.0</b>
<b>ESTADO CIVIL</b>		
Soltero/a	37	88.1
Casado/a	5	11.9
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100.0</b>
<b>NÚMERO DE HIJOS</b>		
Ninguno	34	81.0
De 1 a 2	8	19.0
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100.0</b>
<b>PROCEDENCIA</b>		
Lima	27	64.3
Provincia	15	35.7
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Cuestionario sobre manejo del estrés.

A partir de la información de la tabla se puede evidenciar datos relevantes sociodemográficos de los internos de enfermería como la edad es de 21 a 26 con un 50 %, sexo femenino con un 88.1 %, estado civil soltero/a 88.1%, número de hijos ninguno 81.0, y finalmente, procedencia Lima 64.3%.

**Tabla 3:** Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo del estrés antes de la intervención educativa - pretest en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.

<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bajo	8	19.0
Medio	17	40.5
Alto	17	40.5
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Cuestionario sobre manejo del estrés.

A partir de la información de la tabla, se puede evidenciar que antes de la aplicación de la intervención educativa, los niveles que predominaron en los internos de Enfermería fueron el nivel medio y alto con 40.5%, respectivamente; mientras que, 8 internos presentaban un nivel de estrés bajo con el 19% del total.



**Tabla 4:** Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo de estrés después de la intervención educativa a través de un post test en internos de Enfermería, Lima - Perú 2024.

<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Medio	8	19.0
Alto	34	81.0
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Cuestionario sobre manejo del estrés.

A partir de la información de la tabla, se puede evidenciar que después de la aplicación de la intervención educativa, el nivel que predominó en los internos de enfermería fue el nivel alto con 81%, seguido del nivel medio que obtuvo un 19%, mientras que el nivel bajo no se evidencia, lo que significa que fue exitoso, logrando mejorar el manejo del estrés en los internos de enfermería con las sesiones educativas tituladas: técnicas de relajación, pausas activas y organización del tiempo y actividades

## V. DISCUSIÓN

Según Menor M., Aguilar M., Mur N., & Santana C., 2017, una intervención educativa se considera como una estrategia destacada en la atención de la salud y son actividades que están enfocadas en promover comportamientos en la población que garanticen el bienestar, previenen patologías y eleven el nivel de vida.<sup>36</sup> A causa de esto, las autoras de la presente tesis decidieron realizar el tema “Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024”, puesto que al tener las mismas características que la población estudiada, se hizo imprescindible tocar un tema tan importante como es el que se presenta.

Al haber analizado los resultados obtenidos en la presente tesis, se observa e interpreta que, según la prueba de rangos de Wilcoxon, en la que se obtuvo como resultado de significancia un valor de 0,000 el cual es  $<0,05$ , se demuestra que nuestra intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería fue efectiva aumentando de esta manera el buen manejo del estrés en nuestra población.

En tanto, nuestro objetivo general fue: Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024; en la que según los hallazgos encontrados al realizar nuestro pre y pos test se evidencia un efecto positivo por parte de nuestra intervención educativa, teniendo finalmente un manejo del estrés medio y alto, lo cual significa que la población establecida para esta tesis puede llegar a manejar el estrés en situaciones de aprendizaje que conlleven momentos agobiantes para ellos, siendo este el efecto que se tenía como meta al iniciar nuestra tesis. Estos resultados concuerdan con los de Salas R, Castillo E, Carbonell C, López E, 2021, quienes realizaron su investigación con el fin de calificar el impacto de una intervención educativa enfocada en programas cognoscitivos para hacer frente al estrés educacional en estudiantes universitarios de una universidad en Chimbote, utilizando como instrumento el Inventario Sistémico Cognoscitivista, que consta de 29 preguntas en 5 dimensiones. Llegando a la conclusión de que son necesarias las intervenciones

de enfermería para ayudar a disminuir el estrés académico en los estudiantes. <sup>22</sup> Asimismo, se puede tener en cuenta en la presente comparación a los autores Wong L, et al, 2023, en su investigación realizada en Cuba, quienes pretenden evaluar si la intervención de enfermería respecto a la promoción de la salud es efectiva en los equipos de salud. Por lo que, realizaron un estudio cuantitativo cuasi/experimental, utilizando una encuesta descriptiva en una población de 469 participantes. En conclusión, la intervención a nivel promocional tiene un efecto significativo en el equipo nosocomial.<sup>16</sup>

En lo que respecta al objetivo específico 1: Identificar los datos sociodemográficos de los internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024. En la presente investigación se tuvo como población a 42 internos de Enfermería a los que se les realizó preguntas sociodemográficas como: Edad, sexo, estado civil, número de hijos y procedencia obteniendo como resultados que en la edad el mayor indicativo fue de 21 a 26 años, en el sexo predominó el género femenino, en estado civil la preeminencia fue de Soltero/a, en número de hijos sobresalió "Ninguno" y en procedencia resaltó la opción Lima.

Los resultados anteriormente mencionados se asemejan con los de Hernández S, et.al., 2022, quienes publicaron un artículo con el propósito de identificar los factores generadores de estrés en internos de la carrera profesional de enfermería a través de datos sociodemográficos entre otros factores. El trabajo de investigación tuvo un enfoque metodológico de naturaleza observacional y analítica con un diseño transversal desarrollado en diciembre de 2020 en dos hospitales: el Hospital Verdi Cevallos Balda y el Hospital de Especialidades Portoviejo - Ecuador. Para evaluar el estrés, se aplicó la Escala: Nursing Stress Scale. En el estudio participaron 20 estudiantes cuyas edades oscilaban entre 18 a 29 años de edad. A raíz de los resultados se concluyó que los internos de enfermería se ven particularmente afectados por la sobrecarga académica, y se destacó que el género femenino y estado civil casado se relacionaba con una mayor prevalencia de situaciones estresantes.<sup>18</sup>

En cuanto al objetivo específico 2: Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo del estrés antes de la intervención educativa - pretest en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024. Según los datos encontrados en esta investigación se pudo evidenciar que antes de la aplicación de la intervención educativa, los niveles que predominaron en los internos de Enfermería fueron el nivel medio y alto con 40.5%, respectivamente; mientras que, 8 internos presentaban un nivel de estrés bajo con el 19% del total. Los resultados mencionados se asemejan con los encontrados por Asenjo J, Linares O, y Díaz Y, 2021, quienes realizaron un artículo de investigación en la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú con la finalidad de evaluar el grado de estrés académico de los estudiantes de enfermería. Fue una investigación observacional y transversal realizada a un total de 122 estudiantes, que abarcó hasta el décimo ciclo, dentro de los resultados se obtuvo que en la dimensión de estresores, se registró un nivel severo en el 64,4% de las mujeres y el 77,2% de los hombres, en la dimensión de síntomas, el nivel severo fue observado en el 42,5% de las mujeres y en el 48,6% de los hombres y en la dimensión de estrategias de afrontamiento, se encontró un nivel severo en el 62,1% de las mujeres y el 60% de los hombres. Se concluye que tanto los estudiantes masculinos como femeninos experimentaron un grado significativo de estrés académico en todas las dimensiones y en la evaluación general. <sup>23</sup>

Para las autoras de la presente tesis se ha convertido en importante la realización de una intervención educativa que hable sobre el manejo del estrés, y es que como futuras profesionales de la salud, sabemos lo importante que es referirnos a la promoción y prevención en salud, coincidiendo con Santos et al., 2020, quienes dieron a conocer el estrés académico de 245 estudiantes en el contexto de las prácticas hospitalarias, llegando a la conclusión de que es importante plantear programas de apoyo dentro de las universidades diseñadas a brindar información, cuidados, riesgos y a sobrellevar el estrés. <sup>8</sup>

En lo que se refiere al objetivo específico 3: Identificar el nivel de conocimiento sobre el manejo de estrés después de la intervención educativa a través de un post test en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024. Después de la aplicación de la intervención educativa, el nivel que predominó en los internos de enfermería fue el

nivel alto con 81%, seguido del nivel medio que obtuvo un 19%, mientras que el nivel bajo no se evidenció, lo que significa que fue exitosa, logrando mejorar el manejo del estrés en los internos de Enfermería con las sesiones educativas tituladas: técnicas de relajación, pausas activas y organización del tiempo y actividades. Los hallazgos encontrados se relacionan con los de Panahi D, et.al., 2022, en su artículo, determinaron la eficacia de un programa educativo que reduce el estrés oxidativo ocasionado por el estrés que padecen los enfermeros de un centro hospitalario de Irán. Realizaron un estudio de medición de estrés oxidativo en 92 enfermeras, a través de muestras de sangre y actividad enzimática de superóxido dismutasa, malondialdehído y catalasa. Teniendo como resultado que la intervención educativa tuvo efectos positivos respecto al estrés de los enfermeros.<sup>17</sup>

Finalmente, para poder realizar esta investigación, tuvimos como base teórica la Teoría de Nola Pender, la cual tuvo como objetivo fomentar la salud y mantener un nivel ideal de bienestar, lo que conlleva conservar un favorable estado de salud y minimizar la necesidad de prevenir enfermedades. La teoría reconoce dos componentes que se asocian para que un individuo adopte comportamientos saludables, que son los factores cognitivos los cuales se basan en el entendimiento que un individuo tiene sobre la importancia de preservar la salud y su percepción de su propio bienestar y su inteligencia para mejorarlo. <sup>26</sup> Así mismo, tomamos al MINSA ya que, en su Documento Técnico Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú, nos brinda una base teórica científica y confiable que nos permite programar intervenciones de manera eficaz y eficiente.

## VI. CONCLUSIONES

1. Los resultados obtenidos en esta investigación identifican que la intervención educativa realizada sobre el manejo del estrés en internos de Enfermería fue estadísticamente significativa obteniendo un valor de significancia de 0,000 utilizando la prueba de Wilcoxon, siendo menor que 0,05 de manera que aprueba la hipótesis y el objetivo general planteado.
2. En el primer objetivo específico, se obtuvieron como resultados que en la edad el mayor indicativo fue de 21 a 26 años, en el sexo predominó el género femenino, en estado civil la preeminencia fue de Soltero/a, en número de hijos sobresalió "Ninguno" y en procedencia resaltó la opción Lima.
3. En el segundo objetivo específico, los datos que se obtuvieron al realizar el pretest determinaron que los niveles que sobresalen en los internos de Enfermería fueron el nivel medio y alto con 40.5%, respectivamente; mientras que, 8 internos presentaban un nivel de estrés bajo con el 19% del total.
4. En el tercer objetivo específico, luego de la aplicación de la intervención educativa, se determinó la efectividad de esta obteniendo que el nivel que predominó en los internos de enfermería fue el nivel alto con 81%, seguido del nivel medio que obtuvo un 19% del 100%.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Las instituciones públicas y privadas de educación superior deben considerar crear programas educativos que ayuden y apoyen a los estudiantes universitarios con temas que concienticen a su población para mejorar su estilo de vida de manera que realicen comportamientos saludables.
2. Se recomienda a la comunidad de internos y, en general, a los universitarios, tomar medidas para evitar un mal manejo del estrés. Por ejemplo, tomar en cuenta esta investigación y las sesiones educativas que presenta, ponerlas en práctica y de esta manera, tener un buen manejo del estrés.
3. Se recomienda a los futuros tesisistas realizar investigaciones relacionadas a la promoción de la salud de la comunidad universitaria, para así poder ayudar a los estudiantes que desconocen información importante que les puede beneficiar en el transcurso de la carrera.
4. Así mismo, se recomienda a los estudiantes universitarios participar de las investigaciones que se realizan, ya que con los datos que se obtengan de los instrumentos que se utilicen se plantearán soluciones que servirán como beneficio para ellos mismos.

## REFERENCIAS

1. Estrés. Who.int. [Internet]. Organización Mundial de la Salud. Inc; c2023 [Citado: 2023 octubre 10]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. Caldera J., Pulido B., Martínez G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo [en línea]. Oct-Dic: [77 - 82 pp]. Disponible en:  
[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
3. La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo. Who.inet. [internet]. Organización Mundial de la Salud. Inc; c1996-23. [Citado: 2023 octubre 10]. Disponible en: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_856931/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Informe%20Mundial%20de%20Salud,trabajar%20experimentaron%20un%20trastorno%20mental.](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_856931/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Informe%20Mundial%20de%20Salud,trabajar%20experimentaron%20un%20trastorno%20mental.)
4. Moscoso C., Barzallo J. Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. REVISTA MÉDICA HJCA [en línea] 2018. Mar-Jul; 10(2): [88-92 pp.]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/982157/2-estudio-transversal-prevalencia-del-estresa-academico.pdf>
5. Hinostroza I., Molina G. Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinario [en línea] 2023. Jul-Ago; 7(4): [4495 - 4512 pp.]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7296/10990>
6. Fonseca JRF da, Calache ALSC, Santos MR dos, Silva RM da, Moretto SA. Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. Rev esc enferm USP [Internet]. 2019;53:03530. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018030403530>



7. Yamawaka L., Orlandelli M., de Souza J., Pillon S. Evaluation of social support and stress in nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2018;52: e03405: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30517295/>
8. Santos F., Carneiro F., da Silva C., Marques R. et al. Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2020;28:e3209: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/PmB4gPP9hJsstN79nb7xrhr/?lang=n>
9. Regueiro A. Conceptos Básicos: ¿Qué es el estrés y como nos afecta? [Internet]. Universidad de Málaga; 2018 [Citado: 4 noviembre 2023]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
10. Anyan F, Ingvaldsen SH, Hjemdal O. Interpersonal stress, anxiety and depressive symptoms: Results from a moderated mediation analysis with resilience. *Ansiedad estrés*. 2020;26(2–3):148–54. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-199762>
11. Sánchez Flores FA. Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Rev Digit Investig Docencia Univ*. 2019;13(1):101–22. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162019000100008](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008)
12. Ministerio de Salud. Documento Técnico Modelo de Abordaje para la Promoción de la Salud. Gobierno del Perú. Disponible en: [https://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](https://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf)
13. Amirkhan JH, Kofman YB. Stress overload as a red flag for freshman failure and attrition. *Contemp Educ Psychol* [Internet]. 2018 [citado el 18 de octubre de 2023];54:297–308. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/1ddf865d9f190c43bea5354b029b818512fab679>
14. Lazarus , R.S y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
15. *Estrés Académico* [Internet]. Universidad Nacional de Córdoba. 2022 [citado el 31 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>

16. Wong L., Señán N., Hernández R., Álvarez Y., Aguilar I., Perera L. Efectividad de la intervención de Enfermería sobre promoción de salud en brigadistas sanitarias. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2023 [citado 23 Oct 2023]; 39 (1) Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/5741>
17. Panahi D, Pirposhteh EA, Moradi B, Poursadeqiyani M, Sahlabadi AS, Kavousi A. Effectiveness of educational intervention on reducing oxidative stress caused by occupational stress in nurses: A health promotion approach. J Educ Health Promot. 2022 Aug 25;11:273. Available in: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9621363/pdf/JEHP-11-273.pdf>
18. Hernández SLH, Gutierrez GVB, Mera GJR, Velázquez M del RH. Work stress for nursing interns during the COVID-19 pandemic. UNESUM - Science Scientific Journal Multidisciplinary. September 30, 2022; 6(4):40-7. Available in: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/477>
19. Pizarro J, Yunda L, Chamba M. Impacto psicológico en los estudiantes de enfermería del internado rotativo en la pandemia Covid-19. Polo del conocimiento [en línea] 2021. Ago; 6(8): [pp. 242 – 256]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042611>
20. Uribe T. MÁ, Illesca P. M. Burnout in nursing students at a private university. Research in medical education. December 2017;6(24):234-41.
21. Vera R. Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16717/Vera\\_br.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16717/Vera_br.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Salas R., Castillo E., Carbonell C., López E. Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico. Espacios en Blanco. Revista de Educación [Internet]. 2022 [citado 23 Octubre 2023]; 2 (32): [21-29 pp.] Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3845/384569922002/384569922002.pdf>

23. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*. [Internet] abril 2021 [citado 25 octubre 2023]; 5(2):59-66. Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
24. Abarca Arias YM, Apaza Pinto YT, Carrillo Cusi GG, Espinoza Moreno TM, Abarca Arias YM, Apaza Pinto YT, et al. Inteligencia emocional y satisfacción laboral en enfermeras de un Hospital Regional en Arequipa. *Revista Cubana de Enfermería* [Internet]. marzo de 2021 [citado 28 octubre 2023];37(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-03192021000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192021000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
25. Mezones-Holguín E, Díaz-Romero R, Castillo-Jayme J, Jerí-de-Pinho M, Benites-Zapata V, Marquez-Bobadilla E, et al. Promoción de los derechos en salud en Perú: una aproximación desde la perspectiva de acción de la Superintendencia Nacional de Salud. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. julio de 2016;33(3):520-8.
26. Jiménez P, Meneses M. *Capítulo 6: Cuidados de enfermería en la prevención y la promoción de la salud*. Lima: Universidad César Vallejo; 2014. Pp. 87 – 88.
27. Aristizábal Hoyos G. P, MarleneBlanco Borjas D, Sánchez Ramos A, , Ostiguín Meléndez RM El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria* [Internet]. 2011;8(4):16-23. REVISTA: Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741840003>
28. Yevilao A. Programas Educativos: ¿En qué se ha basado su construcción durante la última década?. *Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores* [Publicación periódica en línea] 2019. Ene – Abri [Citado 2023 Octubre 23]; 4(1): [387-398 pp.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666038/html/>

29. Pérez R. La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. Revista de Investigación Educativa [en línea]; 18: [261 – 287 ppg.]. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/download/121001/113691/478771>
30. Piña N. CÓMO ELABORAR UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. Universidad Alfonso X el Sabio. Facultad de Ciencias de la Salud. 2004.
31. Actitud. Cvc-cervantes.es [Internet]. Instituto Cervantes, Inc.; c 1997-2023 [Citado 4 Noviembre 2023]. Disponible en: [https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/diccio\\_ele/diccionario/actitud.htm#:~:text=Consiste%20en%20la%20disposici%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica,lo%20largo%20de%20su%20desarrollo.](https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/actitud.htm#:~:text=Consiste%20en%20la%20disposici%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica,lo%20largo%20de%20su%20desarrollo.)
32. Reynolds K, Schwieter J, y Guadalupe P. Los estudiantes necesitan seguridad para poder aprender [internet]. Asociación Nacional de Periodistas Hispanos [Citado: 4 Noviembre 2023]. Disponible en: <https://www.palabranahj.org/archive/los-estudiantes-necesitan-seguridad-para-poder-aprender>
33. Manejo de emociones: ¿qué es y cuáles son algunos ejemplos? [Internet]. Terapify: Psicólogos en línea; 2023 [Citado: 4 Noviembre 2023]. Disponible en: <https://www.terapify.com/blog/manejo-de-emociones/>
34. Chávez Valdez, Sarah Margarita, et al. "DISEÑOS PREEXPERIMENTALES Y CUASIEXPERIMENTALES APLICADOS A LAS CIENCIAS SOCIALES Y LA EDUCACIÓN." Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 1, no. 2, May-Aug. 2020, pp. 167+. Gale OneFile: Informe Académico, <http://link.gale.com/apps/doc/A633428299/IFME?u=anon~26e625bd&sid=googleScholar&xid=fb57d1f6>. Accessed 3 Dec. 2023.
35. Serrano AA, Sanz LG, Rodrigo IL, Gordo EG, Álvaro BG, Brea LR. Asignatura: Métodos de investigación en Educación Especial Profesor: Javier Murillo Curso: 3o Educación Especial [Internet]. Edu.pe. [citado 30 de septiembre de 2021].

Disponible en: [https://www.uam.es/Profesorado/documento/1446763191083/Metodos%20avanzados\\_1819.pdf?blobheader=application/pdf](https://www.uam.es/Profesorado/documento/1446763191083/Metodos%20avanzados_1819.pdf?blobheader=application/pdf)

36. Garcia M, Ibáñez J, Alvira F. El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación. Madrid: Alianza Universidad Textos, 1993; p. 141-70. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
37. Menor M., Aguilar M., Mur N., & Santana C. Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud. Revisión sistemática. Medisur [Internet]. 2017 Feb [citado 2024 Feb 11]; 15( 1 ): 71-84. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2017000100011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000100011&lng=es).
38. Hernández Sampieri R. Capítulo 8: Selección de la muestra. Metodología de La Investigación. McGraw-Hill Companies; 2006.
39. Merino C. Coeficientes V de Aiken: diferencias en los juicios de validez de contenido. MH Salud. [Internet], Ene - Jun, 2023; 20(1), pp. 1-10. Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/download/15070/26969/>
40. Amat Abreu M, Ricardo Velázquez M, Cruz Velázquez D. Acciones metodológicas para la toma de decisiones con el uso de SPSS en la Estadística Inferencial. Revista Conrado [Internet] 2021 [2023 Nov 14];17(S1):125-32. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1757>
41. Aragón, L. 2016. Estadística en el área de las Ciencias Sociales y Administrativas. Alfaomega. 470 P. México Disponible en: <https://libroweb.alfaomega.com.mx/book/868/free/data/cap12.pdf>
42. Dos grupos emparejados T a. RC de M de. Medicina – BEIR 2018/19 [Internet]. Diposit.ub.edu. [citado el 31 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/127108/1/Noparametrica-apuntes1819.pdf>

43. t-Test, Chi-Square, ANOVA, Regression, Correlation [Internet]. Datatab.es. [citado el 31 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://datatab.es/tutorial/wilcoxon-test>

## ANEXOS

**Anexo 1: Tabla de operacionalización de variables**

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES / INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p><b>Variable Independiente:</b> <b>Intervención educativa</b></p>	<p>De acuerdo con Menor M., Aguilar M., Mur N., &amp; Santana C., 2017, una intervención educativa se considera como una estrategia destacada en la atención de la salud y son actividades que están enfocadas en promover comportamientos en la población que garanticen el bienestar, previenen patologías y eleven el nivel de vida. <sup>36</sup></p>	<p>Se elaboró una intervención educativa, la cual consistió de 3 sesiones interactivas que se ejecutaron vía Zoom. Así mismo, para medir la efectividad de la intervención educativa se aplicó un pre y postest en el desarrollo de la intervención sobre el manejo de estrés, el cual contó con 12 preguntas, 4 en cada dimensión considerada.</p>	<p><b>Planificación:</b> Elaborar el material que será utilizado.  Coordinar con la población con la que se realizará la intervención educativa.</p> <p><b>Ejecución:</b> Manejo del estrés.</p> <p><b>Evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test</li> <li>- Post test</li> </ul>	<p>No aplica</p>

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Variable dependiente: Manejo del estrés</b>	Para Lazarus R., 2019, manejo del estrés se refiere al conjunto de estrategias y técnicas que una persona utiliza para controlar y reducir los efectos negativos del estrés en su bienestar físico, emocional y mental. Este proceso incluye la identificación de estresores, la implementación de estrategias de afrontamiento y la	Para medir la efectividad de la intervención educativa se aplicará un pre y post test, el cual contará de 12 preguntas, 4 en cada dimensión considerada. Se puntúa con una frecuencia del 1 al 5, siendo 1 "Nunca" y 5 "Siempre"; por cada dimensión se realizará la sumatoria de puntos y se le brindará una asignación (bajo, medio o alto).	<b>Actitud y aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Actitud positiva</li> <li>● Motivación</li> <li>● Desafíos de aprendizaje</li> <li>● Oportunidad y mejora de habilidades</li> </ul>	Ordinal  <b>Bajo:</b> 12 - 28 <b>Medio:</b> 28 - 44 <b>Alto:</b> 44 - 60
			<b>Seguridad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dudas</li> <li>● Apoyo adicional</li> <li>● Comodidad</li> <li>● Aprendizaje de errores</li> </ul>	Ordinal  <b>Bajo:</b> 12 - 28 <b>Medio:</b> 28 - 44 <b>Alto:</b> 44 - 60



	evaluación de la efectividad de dichas estrategias.		<b>Manejo de emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desafíos</li><li>• Estrategias de motivación y concentración</li><li>• Actitud positiva y confiada</li><li>• Apoyo emocional</li></ul>	Ordinal <b>Bajo:</b> 12 - 28 <b>Medio:</b> 28 - 44 <b>Alto:</b> 44 - 60
--	---	--	----------------------------	--	--

**Anexo 2: Matriz de consistencia**

FORMULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLE DE LA INVESTIGACIÓN	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024?</p>	<p>Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.</p>	<p>La aplicación de la intervención educativa tiene un efecto significativo en el manejo del estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.</p>	<p>Efectividad de la intervención educativa: Manejo del estrés</p>	<p>Actitud y aprendizaje</p> <p>Seguridad</p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b> Aplicada</p> <p><b>Enfoque de investigación:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b> Preexperimental - Longitudinal</p>

				Manejo de emociones	<b>Método de investigación:</b> Descriptiva <b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</b> Encuesta – cuestionario
--	--	--	--	---------------------	--

### **Anexo 3: Instrumento de recolección de datos**

#### **“CUESTIONARIO SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA” (PRE Y POST TEST)**

Saludos cordiales estimado (a), somos las internas de enfermería, Ayasta Flores Yosselin del Milagro y Saldaña Córdova Mariela de la Universidad César Vallejo. Actualmente, estamos desarrollando la investigación titulada “Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024”, para la cual se le solicita su colaboración.

A continuación, se presenta una serie de preguntas, las cuales usted deberá responder con la verdad y de acuerdo a sus propias experiencias, marcando con una aspa (x) la respuesta que considere correcta. Su participación será voluntaria y sus respuestas serán confidenciales y anónimas. Se utilizarán los principios éticos.

**La participación en este estudio es estrictamente voluntaria caso contrario puede desistir.** La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

#### **I. DATOS GENERALES:**

1. Edad: De 21 a 26 ( ) De 27 a 32 ( ) De 33 a 38 ( )
2. Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )
3. Estado Civil: Soltero/a ( ) Casado/a ( ) Divorciado/a ( ) Viudo/a ( )
4. Número de hijos: Ninguno ( ) De 1 a 2 ( ) De 2 a 3 ( ) De 4 a más ( )
5. Procedencia: Lima ( ) Provincia ( )
6. Ciclo académico: IX ( ) X ( )

## II. DATOS ESPECÍFICOS:

### INSTRUCCIONES

Lea detenidamente cada uno de los ítems y luego marque con un aspa (X) de acuerdo a la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

### INSTRUMENTO:

**Variable: Efectividad de la intervención educativa: Manejo del estrés**

- **Dimensión 01: Actitud y aprendizaje**

**1. ¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**2. ¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento o teoría?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**3. ¿Con qué frecuencia enfrenta los desafíos de aprendizaje con actitud abierta y dispuesta a aprender ante cualquier procedimiento de enfermería?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**4. ¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**- Dimensión 02: Seguridad**

**5. ¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**6. ¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el proceso de aprendizaje de una intervención?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**7. ¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**8. ¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal sanitario?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**- Dimensión 03: Manejo de emociones**

**9. ¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**10. ¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a abrumado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**11. ¿Con qué frecuencia se esfuerza por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje desafiantes en un procedimiento?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**12. ¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva sobre una intervención?**

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre



## **Anexo 4: Modelo de consentimiento informado**

### Consentimiento Informado (\*)

**Título de la investigación:** Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.

#### **Investigador (a) (es):**

- Ayasta Flores Yosselin del Milagro (orcid.org/0000-0002-3372-0114)
- Saldaña Córdova Mariela (orcid.org/0000-0001-8293-7638)

#### **Propósito del estudio:**

Le invitamos a participar en la investigación titulada: “Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024”, cuyo objetivo es: Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.

El **problema** considerado para esta investigación es: ¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024? Considerando que esta investigación planea intervenir en el enigma por el que todos los internos de enfermería pasan en algún momento, que es el estrés académico, y siendo necesaria la gestión de emociones de manera correcta y adaptativa.

#### **Procedimiento:**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará un cuestionario titulado “Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test), donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024. Este cuestionario tendrá un tiempo aproximado de 5 minutos y

se realizará vía online (a través de Google Forms) con los internos de Enfermería. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

\* Obligatorio a partir de los 18 años

**Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Su participación será voluntaria y sus respuestas serán confidenciales y anónimas. Usted puede realizar todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación si ya no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora: .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

### Consentimiento Informado (\*)

**Título de la investigación:** Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024.

**Investigador (a) (es):**

- Ayasta Flores Yosselin del Milagro (orcid.org/0000-0002-3372-0114)
- Saldaña Córdova Mariela (orcid.org/0000-0001-8293-7638)

**Propósito del estudio:**

Le invitamos a participar en la investigación titulada: "Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024", cuyo objetivo es: Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.

El **problema** considerado para esta investigación es: ¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024? Considerando que esta investigación planea intervenir en el enigma por el que todos los internos de enfermería pasan en algún momento, que es el estrés académico, y siendo necesaria la gestión de emociones de manera correcta y adaptativa.

**Procedimiento:**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará un cuestionario titulado "Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test), donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: "Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024. Este cuestionario tendrá un tiempo aproximado de 5 minutos y se realizará vía

online (a través de Google Forms) con los internos de Enfermería. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

\* Obligatorio a partir de los 18 años

**Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.




**Problemas o preguntas:**  
 Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**  
 Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Maido y Vargas Pizarro apellidos:  
 .....  
 Fecha 06 de marzo 2024 y ..... hora:  
 .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

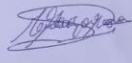


Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**  
 Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Martina Maldonado y Morales apellidos:  
 .....  
 Fecha 6 marzo 2024 y ..... hora:  
 .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*




Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**  
 Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Evelyn Licapa y Rojas apellidos:  
 .....  
 Fecha 6 marzo 2024 y ..... hora:  
 .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

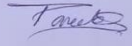


Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**  
 Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Xiomara Paredes y Cañete apellidos:  
 .....  
 Fecha 6 marzo 2024 y ..... hora:  
 .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*



Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Jhoisy leidy y Hilmaurica Aguiar apellidos:

Fecha 6 marzo 2024 y hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Alma Ramirez Sandoz apellidos:

Fecha 06 marzo 2024 y hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Rosa - Dorinda y Peña apellidos:

Fecha 6 marzo 2024 y hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Cruzado Torres y Yaida apellidos:

Fecha 6 marzo 2024 y hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Rojas Sánchez Anahí

Fecha y hora:

6 marzo 2024

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Rojas Sánchez Chocahuaccha Rubén

Fecha y hora:

6 marzo 2024

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Aranda Lina Katty

Fecha y hora:

06 / 03 / 2024

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Valeria Sarmiento Pérez

Fecha y hora:

6 / 03 / 2024

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.



Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Orlando Sulan y Segura Quirós apellidos:

Fecha 6 / 03 / 24 y hora:

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Almeida Aguilar A y apellidos:

Fecha 6 marzo 2024 y hora:

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre SOFIA URSULA y SILVA ZEVALLOS apellidos:

Fecha 06 MARZO 2024 y hora:

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Petronila y Shapiama A apellidos:

Fecha 6 marzo 2024 y hora:

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

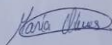
**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Maria Olmos Navado y apellidos: .....

Fecha 6 / 03 / 24 y hora: .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*



Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Geany. Luayana Ortiz y apellidos: .....

Fecha 06 / 03 / 24 y hora: 11:25 am .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*



Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Kelly Patricia Sumari y apellidos: .....

Fecha 6 - 03 - 2024 y hora: .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*



Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

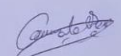
**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Conrado Flores Flores y apellidos: .....

Fecha 6 / 03 / 2024 y hora: .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*



Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre DAMARIZ y JAIHE BENTTES apellidos:

Fecha 6 / 03 / 2024 y hora:

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Carla Sofía Pizarro Gamboa y apellidos:

Fecha 06 de Marzo del 2024 y hora:

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Solange Francesca Tirado Valez y apellidos:

Fecha 06 de Marzo del 2024 y hora:

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Nelly Chocoma Zúñiga y apellidos:

Fecha 06 de Marzo del 2024 y hora:

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*



**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre BRUNO DE RUEDA JULCA, Y JESSICA apellidos:

Fecha 06 de Marzo del 2024 hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Vanessa Jessenia hga Jenucalillo y apellidos:

Fecha 06 de Marzo del 2024 hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Ebubula Rosado Rahman Taboada y apellidos:

Fecha 06 de Marzo del 2024 hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriquezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Irina Yana Pango Vásquez y apellidos:

Fecha 06 de Marzo del 2024 hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Eveling Caudela Mantilla y apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha 06 de Marzo del 2024 hora: \_\_\_\_\_

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.



**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Esthefany y Ramírez Huamani apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha 06 de Marzo del 2024 hora: \_\_\_\_\_

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.



**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Nataly y Hirano Saillano apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha 06 de Marzo del 2024 hora: \_\_\_\_\_

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.



**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Eva Luz y Lajza de la Cruz apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha 06 de Marzo 2024 y hora: \_\_\_\_\_

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.



**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Mr. Chao de la Cruz, Alvaro

Fecha y hora: 06 de Mayo 2024

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Luz Kelly Sandoval Leonardo

Fecha y hora: 06 de Mayo 2024

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Oslando Julian Segura Guanoz

Fecha y hora: 06 de Mayo 2024

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Xiomara Naza Leante

Fecha y hora: 06 de Mayo 2024

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.




Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**  
Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Patricia Aguero Tilles y apellidos: \_\_\_\_\_  
Fecha 6 - 03 - 2024 y hora: \_\_\_\_\_

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.




**Problemas o preguntas:**  
Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**  
Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Elita Nicarlo Higuera Casigan y apellidos: \_\_\_\_\_  
Fecha 06 marzo 2024 y hora: \_\_\_\_\_

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.




**Problemas o preguntas:**  
Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**  
Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Eldin Rosaldino Lara Díaz y apellidos: \_\_\_\_\_  
Fecha 06 marzo 2024 y hora: \_\_\_\_\_

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

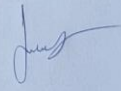


**Problemas o preguntas:**  
Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**  
Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Yovana Venaco Lario y apellidos: \_\_\_\_\_  
Fecha 06 de marzo 2024 y hora: \_\_\_\_\_

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.



Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Kelly Flores Roque y apellidos: .....

Fecha 06 marzo 2024 y hora: .....

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*




**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las Investigadoras: Ayasta Flores Yosselin del Milagro con correo institucional: [ayastayd@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ayastayd@ucvvirtual.edu.pe) y Saldaña Córdova Mariela con correo institucional: [Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Smsaldanas@ucvvirtual.edu.pe), además, con la docente / asesora: Rodríguez Rojas Blanca Lucía con Email: [brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe](mailto:brodriguezro@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre Estefani Rafael Yanavilca y apellidos: .....

Fecha y hora: 06 de Marzo del 2024  
firma: 

*Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.*



## Anexo 5: Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test). La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Paul César Velásquez Porras
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )                      Doctor (X)
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (X)                      Social ( ) Educativa ( )                      Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Enfermero Asistencial e Investigador
<b>Institución donde labora:</b>	Centro Médico Naval
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (X)
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Con experiencia en validación de instrumentos

### 2. **Propósito de la evaluación:**

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	<b>“Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test)</b>
<b>Autoras:</b>	Ayasta Flores Yosselin del Milagro Saldaña Córdova Mariela
<b>Procedencia:</b>	Lima - Perú
<b>Administración:</b>	El instrumento se aplica mediante un cuestionario <b>pretest y post test</b> en el que los estudiantes de internado de enfermería responderán a las afirmaciones según su experiencia académica. Teniendo puntuaciones de “Siempre” a “Nunca”, según la escala Likert.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	El tiempo que se necesitará para lograr responder el cuestionario dependerá de cada persona; sin embargo, no debería pasar de 5 minutos <b>en pretest y post test</b> .
<b>Ámbito de aplicación:</b>	El cuestionario se utilizará para evidenciar que tan tedioso se vuelve para los internos de enfermería realizar y/o aprender nuevos procedimientos de enfermería y como afrontan los momentos de estrés.
<b>Significación:</b>	El diseño de evaluación más simple es el pre y post test, que se define como una evaluación antes y después de un programa para medir si los cambios esperados se produjeron entre los participantes de un programa.  La principal debilidad de diseño pre y post test es que no se puede detectar otras posibles de los resultados positivos o negativos entre los participantes del

	internado de enfermería y su manejo del estrés del resultado del pretest que nos orientarán a las intervenciones del programa educativo.
--	--

#### 4. Soporte teórico

<b>Escala/ÁREA</b>	<b>Subescala (dimensiones)</b>	<b>Definición</b>
<b>Manejo del estrés</b>	<b>Actitud y aprendizaje</b>	Consiste en la disposición psicológica del aprendiente ante los procesos de enseñanza-aprendizaje; afecta a muy diversos aspectos de estos procesos y experimenta variaciones a lo largo de su desarrollo.
	<b>Seguridad</b>	La experiencia de seguridad física y emocional de los estudiantes es fundamental para potenciar su capacidad de aprendizaje, de comprensión de conceptos abstractos y para avanzar en su educación.

	<b>Manejo de emociones</b>	El manejo de emociones es un conjunto de estrategias o habilidades que permiten a una persona identificar las emociones que siente ante situaciones que pueden parecer difíciles de controlar o manejar ya que puede ganar más las emociones que el razonamiento.
--	----------------------------	---

### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el **“Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test)** elaborado por las alumnas del X ciclo de la escuela de Enfermería en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador se quedará con una copia de este documento, mientras usted poseerá otra copia en su bandeja de correo electrónico.

<b>“CUESTIONARIO SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA” (PRE Y POST TEST)</b>					
<b>Variable: Efectividad de la intervención educativa</b>					
<b>DIMENSIÓN 1: Actitud y aprendizaje</b>					
	<b>Nunca (1)</b>	<b>Casi nunca (2)</b>	<b>A veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>

1. ¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?					
2. ¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento o teoría?					
3. ¿Con qué frecuencia enfrenta los desafíos de aprendizaje con actitud abierta y dispuesta a aprender ante cualquier procedimiento de enfermería?					
4. ¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?					
<b>TOTAL:</b>					

(\*) Si el interno obtiene una puntuación de:

12 a 28 se considerará que tiene actitud ante el aprendizaje: Bajo

28 a 44 se considerará que tiene actitud ante el aprendizaje: Medio

44 a 60 se considerará que tiene actitud ante el aprendizaje: Alto

**DIMENSIÓN 2: Seguridad**

5. ¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?					
6. ¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el proceso de aprendizaje de una intervención?					
7. ¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?					
8. ¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal sanitario?					

<b>TOTAL:</b>	
---------------	--

- (\*) Si el interno obtiene una puntuación de:  
 12 a 28 se considerará que tiene seguridad ante el aprendizaje: Bajo  
 28 a 44 se considerará que tiene seguridad ante el aprendizaje: Medio  
 44 a 60 se considerará que tiene seguridad ante el aprendizaje: Alto

<b>DIMENSIÓN 3: Manejo de emociones</b>					
9. ¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?					
10. ¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a abrumado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?					
11. ¿Con qué frecuencia se esfuerza por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje desafiantes en un procedimiento?					

12. ¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva sobre una intervención?					
<b>TOTAL:</b>					

- (\*) Si el interno obtiene una puntuación de:  
12 a 28 se considerará que tiene manejo de emociones: Bajo  
28 a 44 se considerará que tiene manejo de emociones: Medio  
44 a 60 se considerará que tiene manejo de emociones: Alto

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Indicador</b>
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis



<p><b>COHERENCIA</b></p> <p>El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p><b>RELEVANCIA</b></p> <p>El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

## Dimensiones del instrumento:

### “Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test)

- **Primera dimensión:** Actitud y aprendizaje
- **Objetivo de la Dimensión:** Evaluar la actitud que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como la actitud positiva, la motivación, los desafíos de aprendizaje y la oportunidad y mejora de habilidades.



Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<b>Actitud positiva</b>	¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?	4	4	4	
<b>Motivación</b>	¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento?	3	3	3	

	nto o teoría?				
<b>Desafíos de aprendizaje</b>	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería ?	4	4	4	
<b>Oportunidad y mejora de habilidades</b>	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería ?	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Seguridad
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar la seguridad que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como las dudas, el apoyo adicional, la comodidad y el aprendizaje de errores.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<b>Dudas</b>	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?	3	3	3	
<b>Apoyo adicional</b>	¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el	3	4	3	

	proceso de aprendizaje de una intervención?				
<b>Comodidad</b>	¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?	4	4	4	
<b>Aprendizaje de errores</b>	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en	4	4	4	

	algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal sanitario?				
--	--	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Manejo de emociones
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar el manejo de emociones que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como los desafíos, las estrategias de motivación y concentración, la actitud positiva y confiada y el apoyo emocional.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<b>Desafíos</b>	¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos	3	3	3	

	en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?				
<b>Estrategias de motivación y concentración</b>	¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a abrumado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?	4	4	4	
<b>Actitud positiva y confiada</b>	¿Con qué frecuencia se esfuerza	4	4	4	

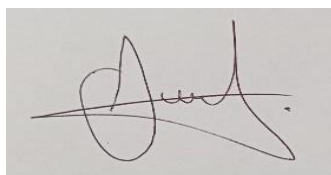


	<p>por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje e desafiantes en un procedimiento?</p>				
<p><b>Apoyo emocional</b></p>	<p>¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	

	sobre una intervención?				
--	----------------------------	--	--	--	--

El instrumento desde el punto de vista metodológico existe concordancia.

Se recomienda que el instrumento sea evaluado por expertos en salud mental, para su aplicación.



**Dr. Paul Velásquez Porras**

**Firma del evaluador**

**DNI: 43310929**



## Evaluación por juicio de expertos

Respetado jurado: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los enfermeros de Enfermería" (pre y post test). La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer científico. Agradecemos su valiosa colaboración.

## 1. Datos generales del área

Nombre del juez:	Rocio Dora Pardo Delgado	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor <input type="checkbox"/>
Área de formación académica:	Ciencias <input type="checkbox"/>	Sociales <input type="checkbox"/>
	Educación <input checked="" type="checkbox"/>	Organización <input type="checkbox"/>
Áreas de experiencia profesional:	EVALUACIÓN	
Institución donde labora:	Hospital de la Cruz Roja de Lima	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años <input type="checkbox"/>	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>
Experiencia en investigación Evaluación (si corresponde):		

## 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento por juicio de expertos.

## 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	"Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test)
Autores:	Ayala Flores Yessara del Mingo Gardela Córdova Mariela
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	El instrumento se aplica mediante un cuestionario pretest y post test en el que los estudiantes de internado de enfermería responderán a las afirmaciones según su experiencia académica. Teniendo puntuaciones de "Siempre" a "Nunca", según la escala Likert.
Tiempo de aplicación:	El tiempo que se necesita para lograr responder el cuestionario depende de cada persona, sin embargo, no debería pasar de 5 minutos en pretest y post test.
Ámbito de aplicación:	El cuestionario se utilizará para evidenciar que los internos se vuelven para los cursos de enfermería realizar y/o aprender nuevos procedimientos de enfermería y como afrontan los momentos de estrés.

**Dimensiones del instrumento:**

**"Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test)**

- **Primera dimensión:** Actitud y aprendizaje
- **Objetivo de la Dimensión:** Evaluar la actitud que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como la actitud positiva, la motivación, los desafíos de aprendizaje y la oportunidad y mejora de habilidades.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Actitud positiva	¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?	4	4	4	
Motivación	¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento o teoría?	4	4	4	
Desafíos de aprendizaje	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	4	4	4	
Oportunidad y mejora de habilidades	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	4	4	4	





- Segunda dimensión: Seguridad
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la seguridad que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como los dudas, el apoyo adicional, la comodidad y el aprendizaje de errores.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dudas	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?	4	4	4	
Apoyo adicional	¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el proceso de aprendizaje de una intervención?	4	4	4	
Comodidad	¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?	4	4	4	
Aprendizaje de errores	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal sanitario?	4	4	4	

Tercera dimensión: Manejo de emociones

Objetivos de la Dimensión: Evaluar el manejo de emociones que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como los desafíos, las estrategias de motivación y concentración, la actitud positiva y confiada y el apoyo emocional.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desafíos	¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?	4	4	4	
Estrategias de motivación y concentración	¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?	4	4	4	
Actitud positiva y confiada	¿Con qué frecuencia se esfuerza por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje desafiantes en un procedimiento?	4	4	4	
Apoyo emocional	¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva sobre una intervención?	4	4	4	



Firma del evaluador

DNI 40476677

Por el presente formato debe tomar en cuenta  
Williams y Walsh (1994) así como Powell (2007), mencionan que en estos se requiere respecto al número de expertos a emplear. Por  
otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de expertise y de la diversidad del  
conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1998) sugieren en McGarrland et al. (2003)  
sugieren un rango de 3 hasta 20 expertos, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindan una estimación  
confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos  
instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al  
instrumento (Vuotinen & Laakkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).  
Ver <https://www.repositorio.cepa.org/bitstream/handle/2017/23/0f> entre otra bibliografía.

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test). La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Alexander Pacaya Tamayo		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	( )
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	( )
Áreas de experiencia profesional:	Psicología, consultoría Docencia Universitaria		
Institución donde labora:	Alca Consultores, UCV		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	( )	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	"Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test)
Autoras:	Ayasta Flores Yosselin del Milagro Saldaña Córdova Mariela
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	El instrumento se aplica mediante un cuestionario <b>pretest y post test</b> en el que los estudiantes de internado de enfermería responderán a las afirmaciones según su experiencia académica. Teniendo puntuaciones de "Siempre" a "Nunca", según la escala Likert.
Tiempo de aplicación:	El tiempo que se necesitará para lograr responder el cuestionario dependerá de cada persona; sin embargo, no debería pasar de 5 minutos <b>en pretest y post test</b> .
Ámbito de aplicación:	El cuestionario se utilizará para evidenciar que tan tedioso se vuelve para los internos de enfermería realizar y/o aprender nuevos procedimientos de enfermería y como afrontan los momentos de estrés.



**Dimensiones del instrumento:**

**“Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test)**

- **Primera dimensión:** Actitud y aprendizaje
- **Objetivo de la Dimensión:** Evaluar la actitud que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como la actitud positiva, la motivación, los desafíos de aprendizaje y la oportunidad y mejora de habilidades.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<b>Actitud positiva</b>	¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?	4	4	4	
<b>Motivación</b>	¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento o teoría?	4	4	4	
<b>Desafíos de aprendizaje</b>	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	4	4	4	
<b>Oportunidad y mejora de habilidades</b>	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	4	4	4	





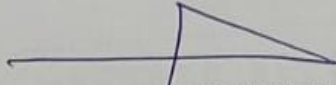
- **Segunda dimensión: Seguridad**
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar la seguridad que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como las dudas, el apoyo adicional, la comodidad y el aprendizaje de errores.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dudas	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?	4	4	4	
Apoyo adicional	¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el proceso de aprendizaje de una intervención?	4	4	4	
Comodidad	¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?	4	4	4	
Aprendizaje de errores	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal sanitario?	4	4	4	



- **Tercera dimensión: Manejo de emociones**
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar el manejo de emociones que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como los desafíos, las estrategias de motivación y concentración, la actitud positiva y confiada y el apoyo emocional

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desafíos	¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?	4	4	4	
Estrategias de motivación y concentración	¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a abrumado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?	4	4	4	
Actitud positiva y confiada	¿Con qué frecuencia se esfuerza por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje desafiantes en un procedimiento?	4	4	4	
Apoyo emocional	¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva sobre una intervención?	4	4	4	



ALEXANDER PACAYA TAMINCHE  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 25918

Firma del evaluador  
DNI

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

Ver : <https://www.revisiaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test). La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Eva Patricia Hijo Huapaya		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	( )
Área de formación académica:	Clinica ( )	Social	( )
	Educativa (X)	Organizacional	( )
Áreas de experiencia profesional:	Salud Pública		
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	( )	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	"Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test)
Autoras:	Ayasta Flores Yosselin del Milagro Saldaña Córdova Mariela
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	El instrumento se aplica mediante un cuestionario <b>pretest y post test</b> en el que los estudiantes de internado de enfermería responderán a las afirmaciones según su experiencia académica. Teniendo puntuaciones de "Siempre" a "Nunca", según la escala Likert.
Tiempo de aplicación:	El tiempo que se necesitará para lograr responder el cuestionario dependerá de cada persona; sin embargo, no debería pasar de 5 minutos en <b>pretest y post test</b> .
Ámbito de aplicación:	El cuestionario se utilizará para evidenciar que tan tedioso se vuelve para los internos de enfermería realizar y/o aprender nuevos procedimientos de enfermería y como afrontan los momentos de estrés.



**Dimensiones del instrumento:**

**“Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test)**

- **Primera dimensión:** Actitud y aprendizaje
- **Objetivo de la Dimensión:** Evaluar la actitud que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como la actitud positiva, la motivación, los desafíos de aprendizaje y la oportunidad y mejora de habilidades.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<b>Actitud positiva</b>	¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?	4	4	4	
<b>Motivación</b>	¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento o teoría?	4	4	4	
<b>Desafíos de aprendizaje</b>	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	4	4	4	
<b>Oportunidad y mejora de habilidades</b>	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	4	4	4	





- Segunda dimensión: Seguridad
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la seguridad que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como las dudas, el apoyo adicional, la comodidad y el aprendizaje de errores.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dudas	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?	4	4	4	
Apoyo adicional	¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el proceso de aprendizaje de una intervención?	4	4	4	
Comodidad	¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?	4	4	4	
Aprendizaje de errores	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal sanitario?	4	4	4	



- **Tercera dimensión: Manejo de emociones**
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar el manejo de emociones que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como los desafíos, las estrategias de motivación y concentración, la actitud positiva y confiada y el apoyo emocional

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desafíos	¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?	4	4	4	
Estrategias de motivación y concentración	¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a abrumado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?	4	4	4	
Actitud positiva y confiada	¿Con qué frecuencia se esfuerza por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje desafiantes en un procedimiento?	4	4	4	
Apoyo emocional	¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva sobre una intervención?	4	4	4	





Firma del evaluador

DNI 10031228

CSP 41851

Mgtr. en Gestión Servicios de Salud  
Maestranda Salud Pública.

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGarland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test). La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Dr. Jimmy Wilken Flores Yonal	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor <input type="checkbox"/>
Área de formación académica:	Clinica <input type="checkbox"/>	Social <input type="checkbox"/>
	Educativa <input type="checkbox"/>	Organizacional <input checked="" type="checkbox"/>
Áreas de experiencia profesional:	SALUD ORGANIZACIONAL	
Institución donde labora:	MINISTERIO PÚBLICO CALLAO	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años <input type="checkbox"/>	
	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	"Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test)
Autoras:	Ayasta Flores Yosselin del Milagro Saldaña Córdova Mariela
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	El instrumento se aplica mediante un cuestionario <b>pretest y post test</b> en el que los estudiantes de internado de enfermería responderán a las afirmaciones según su experiencia académica. Teniendo puntuaciones de "Siempre" a "Nunca", según la escala Likert.
Tiempo de aplicación:	El tiempo que se necesitará para lograr responder el cuestionario dependerá de cada persona; sin embargo, no debería pasar de 5 minutos <b>en pretest y post test</b> .
Ámbito de aplicación:	El cuestionario se utilizará para evidenciar que tan tedioso se vuelve para los internos de enfermería realizar y/o aprender nuevos procedimientos de enfermería y como afrontan los momentos de estrés.

**Dimensiones del instrumento:**
**“Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería” (pre y post test)**

- **Primera dimensión:** Actitud y aprendizaje
- **Objetivo de la Dimensión:** Evaluar la actitud que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como la actitud positiva, la motivación, los desafíos de aprendizaje y la oportunidad y mejora de habilidades.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<b>Actitud positiva</b>	¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?	4	4	4	
<b>Motivación</b>	¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento o teoría?	4	4	4	
<b>Desafíos de aprendizaje</b>	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	4	4	4	
<b>Oportunidad y mejora de habilidades</b>	¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	4	4	4	





- **Segunda dimensión:** Seguridad
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar la seguridad que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como las dudas, el apoyo adicional, la comodidad y el aprendizaje de errores.

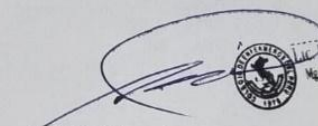
Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dudas	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?	4	4	4	
Apoyo adicional	¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el proceso de aprendizaje de una intervención?	4	4	4	
Comodidad	¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?	4	4	4	
Aprendizaje de errores	¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal sanitario?	4	4	4	




- Tercera dimensión: Manejo de emociones
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar el manejo de emociones que tienen los internos de Enfermería ante el aprendizaje de algún nuevo tema o procedimiento, planteando aspectos tales como los desafíos, las estrategias de motivación y concentración, la actitud positiva y confiada y el apoyo emocional

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desafíos	¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?	4	4	4	
Estrategias de motivación y concentración	¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a abrumado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?	4	4	4	
Actitud positiva y confiada	¿Con qué frecuencia se esfuerza por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje desafiantes en un procedimiento?	4	4	4	
Apoyo emocional	¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva sobre una intervención?	4	4	4	



  
Firma del evaluador  
DNI 43559546



Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

### Anexo 7: Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK				
1																																									
2		EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA																																							
3		CLARIDAD												COHERENCIA												RELEVANCIA															
4		Actitud positiva			Motivación			Desafíos de aprendizaje			Oportunidad y mejora de habilidades			Actitud positiva			Motivación			Desafíos de aprendizaje			Oportunidad y mejora de habilidades			Actitud positiva			Motivación			Desafíos de aprendizaje			Oportunidad y mejora de habilidades						
5	EXPERTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
6	JUEZ 1	1	0.75	1	1	0.75	0.75	1	1	0.75	1	1	0.75	1	0.75	1	1	0.75	1	1	0.75	1	1	0.75	1	0.75	1	0.75	1	1	0.75	1	1	0.75	1	1	0.75	1	1	0.75	
7	JUEZ 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	JUEZ 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	JUEZ 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	JUEZ 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	JUEZ 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	TOTAL	1.00	0.96	1.00	1.00	0.96	0.96	1.00	1.00	0.96	1.00	1.00	0.96	1.00	0.96	1.00	1.00	0.96	1.00	1.00	0.96	1.00	1.00	0.96	1.00	0.96	1.00	0.96	1.00	0.96	1.00	1.00	0.96	1.00	1.00	0.96	1.00	1.00	0.96		
13		0.99			0.97			0.99			0.99			0.99			0.99			0.99			0.99			1.00			0.99			0.99									
14		0.98												0.99												0.99															
15		0.99																																							

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	
Marca temporal	Puntuación	1.Edad	2.Sexo	3. Estado civil	4. Número de hijos	5. Procedencia	1. ¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?	2. ¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento o teoría?	3. ¿Con qué frecuencia enfrenta los desafíos de aprendizaje con actitud abierta y dispuesta a aprender ante cualquier procedimiento de enfermería?	4. ¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?	5. ¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?	6. ¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el proceso de aprendizaje de una intervención?	7. ¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?	8. ¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal?	9. ¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?	10. ¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?	11. ¿Con qué frecuencia se esfuerza por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje desafiantes en un procedimiento?	12. ¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva sobre una intervención?	Dirección de correo electrónico	
1																				
2	E1	35	Femenino	Conviviente	0	Piura	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3	E2	21	Femenino	Soltera	0	Lima	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	19
4	E3	35	Femenino	Conviviente	0	Piura	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	E4	24	Masculino	Casado	3	Huacho city	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	E5	21	Femenino	Soltera	0	Lima	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	E6	23	Femenino	Soltera	0	Lima	4	3	5	4	3	5	1	4	1	4	1	4	4	39
8	E7	44	Imenino	Conviviente	2	Los olivos	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	49
9	E8	45	Femenino	Soltera	0	Chiclayo	5	5	5	5	4	4	2	3	3	2	2	2	2	42
10	E9	34	Femenino	Casada	2	Lima	5	5	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	3	49
11	E10	35	Femenino	Soltera	0	Carabaylo	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4	4	4	5	53
12	E11	23	Femenino	Soltera	0	Lima	4	4	4	4	2	2	3	1	3	2	3	2	2	34
13	E12	26	Femenino	Comprometida	1	Lima Perú	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	3	5	52
14	E13	36	Femenino	Soltera	1	Persana	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	43
15	E14	22	Femenino	Soltera	0	San Martín	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
16	E15	25	Femenino	Soltera	0	Ate	5	4	5	5	4	4	4	3	4	3	3	5	49	
17						<b>VARIANZA</b>	<b>1.98</b>	<b>1.84</b>	<b>2.06</b>	<b>1.80</b>	<b>1.76</b>	<b>2.09</b>	<b>1.85</b>	<b>1.58</b>	<b>1.87</b>	<b>1.58</b>	<b>1.80</b>	<b>1.72</b>		
18						SUMATORIA DE VARIANZ	2192													
19						VARIANZA DE LA SUMA DE LO:	205.26													

RANGO	CONFIABILIDAD	COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD	EXCELENTE CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula	0.97	EXCELENTE CONFIABILIDAD
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja	NUMERO DE ITEM DEL INSTRUMENTEP	12
0.60 a 0.65	Confiable	SUMATORIA DE LA VARIANZA DE LOS ITEM	21.92
0.66 a 0.71	Muy confiable	VARIANZA TOTAL DEL INSTRUMENTO	205.26
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad		
1	Confiabilidad perfecta		



## **Anexo 8: Carta a jueces expertos**

### **CARTA A JUECES EXPERTOS**

**Lic.**

**Presente**

ASUNTO: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y, así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad César Vallejo - Sede Lima Norte, de la asignatura de Diseño del Proyecto de Investigación, requerimos validar el instrumento con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación.

El título de nuestra investigación es: "Efectividad de la intervención educativa sobre el manejo del Estrés en internos de Enfermería, Lima - Perú, 2024", mientras que la prueba a validar es el "Cuestionario sobre el manejo del estrés en el aprendizaje de los internos de Enfermería" (pre y post test), siendo necesario contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de enfermería y/o investigación.

**El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:**

- Carta de presentación.
- Objetivos
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Instrumento
- Certificado de validez de instrumento

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

**Atentamente.**

Ayasta Flores, Yosselin del Milagro

**D.N.I: 75179457**

Saldaña Córdova, Mariela

**D.N.I: 44819214**

## Anexo 9: Gráficas de la prueba piloto

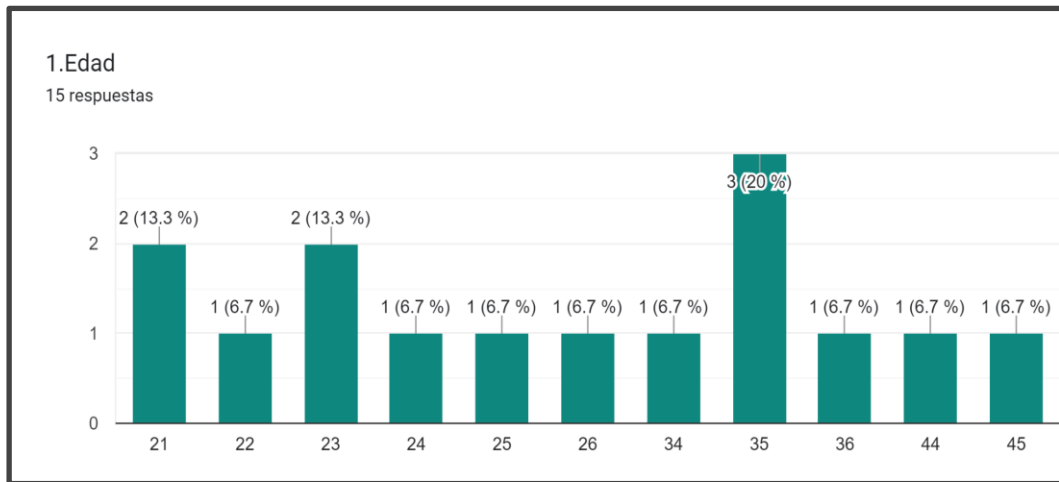


Figura 1: Edad de los internos de Enfermería

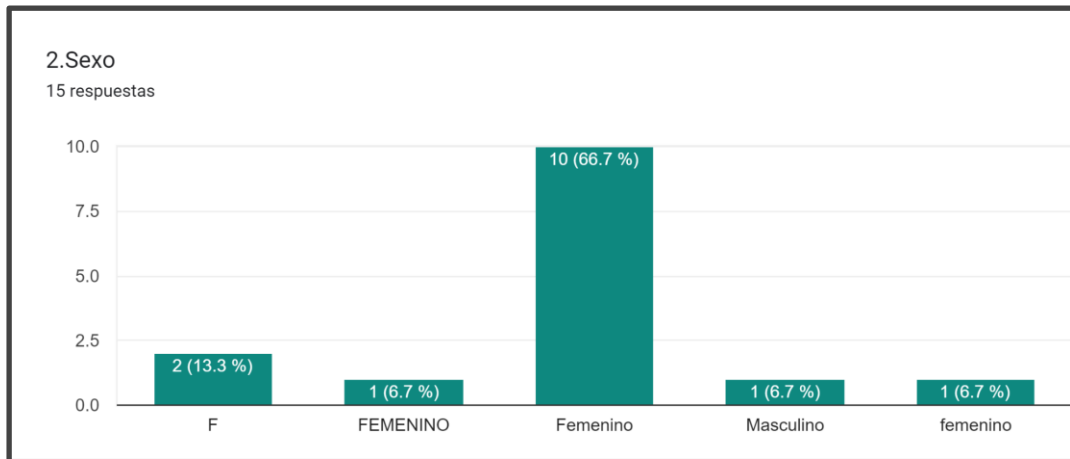


Figura 2: Sexo de los internos de Enfermería

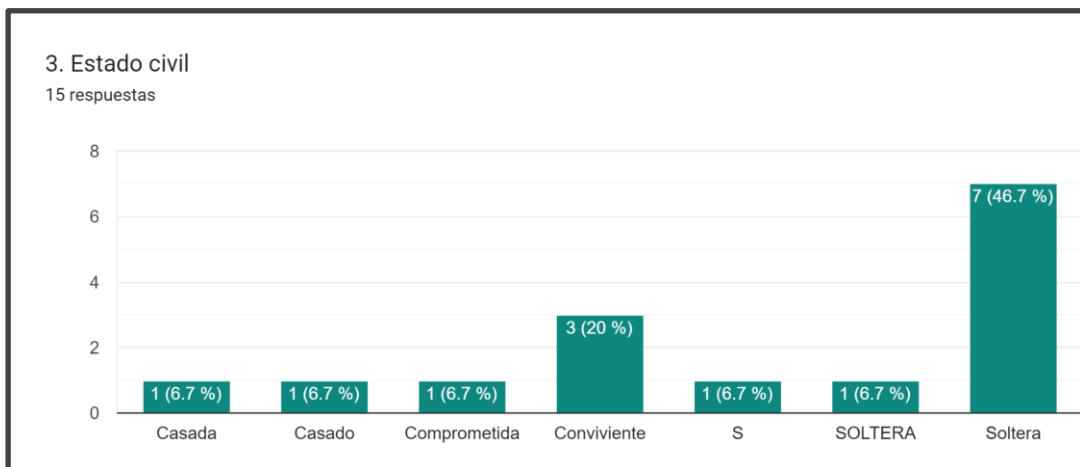
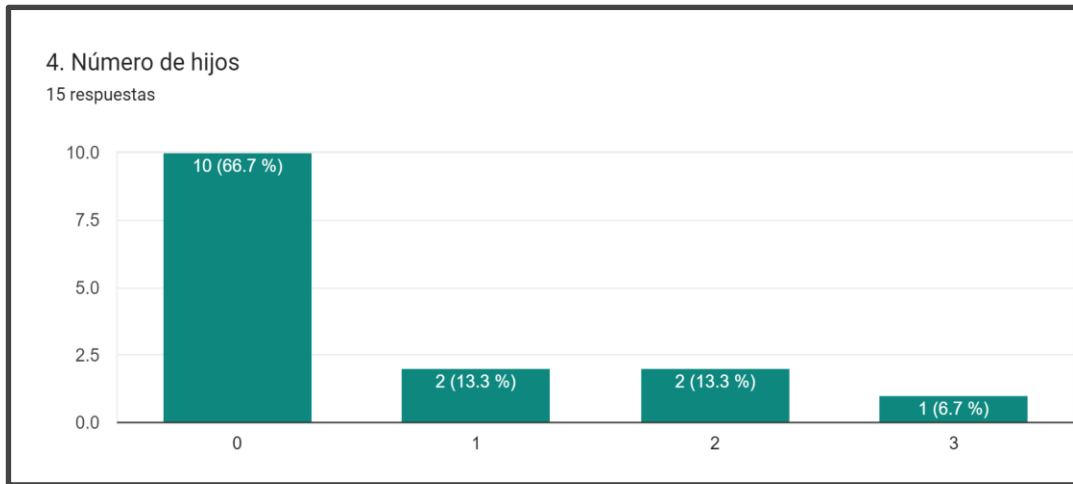
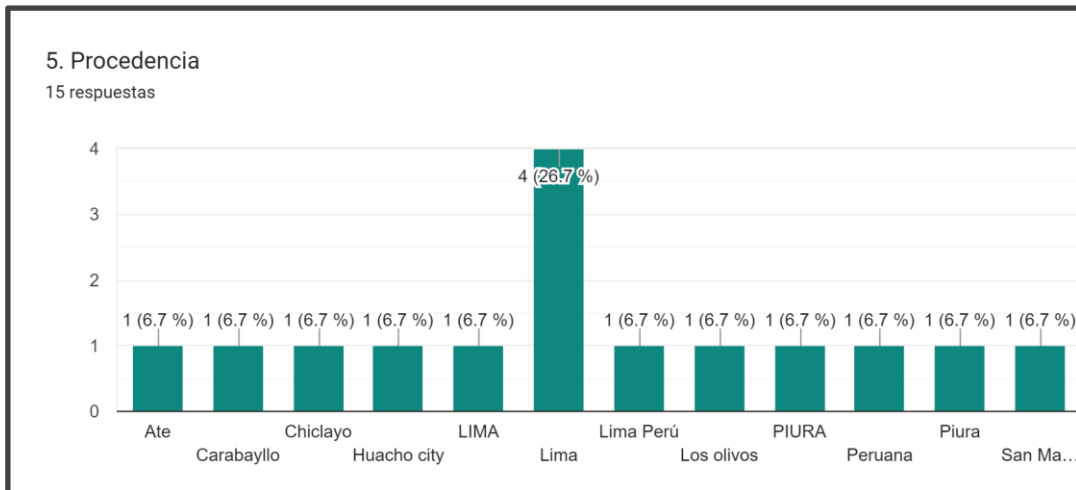


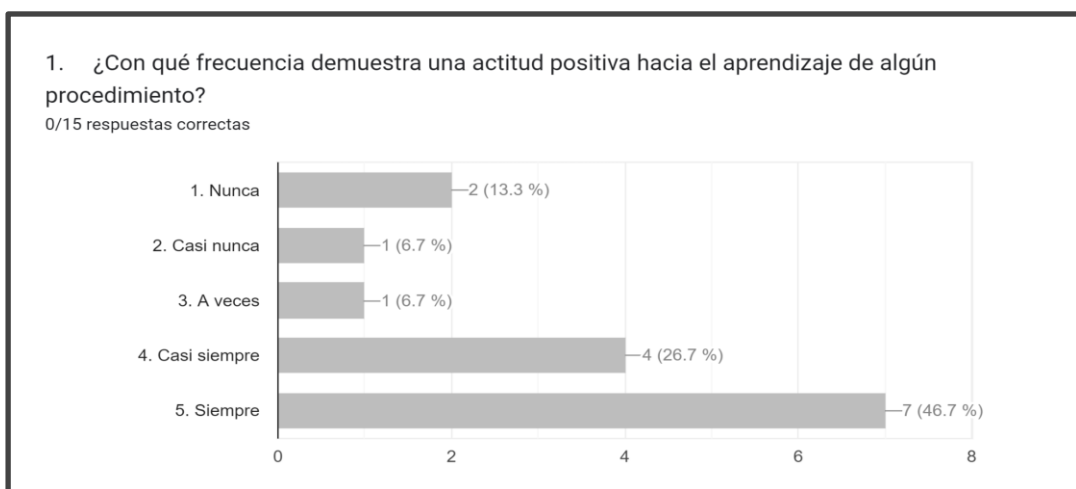
Figura 3: Estado civil de los internos de Enfermería



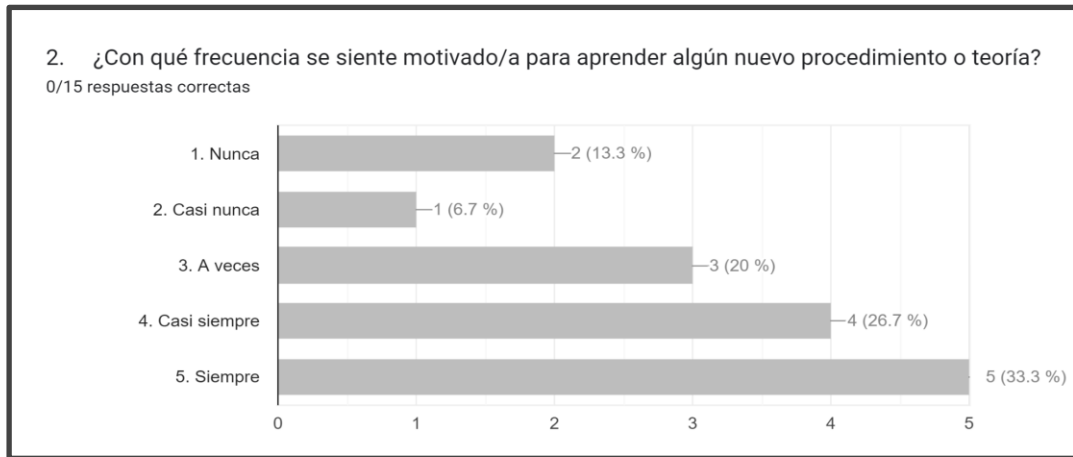
**Figura 4:** Número de hijos de los internos de Enfermería



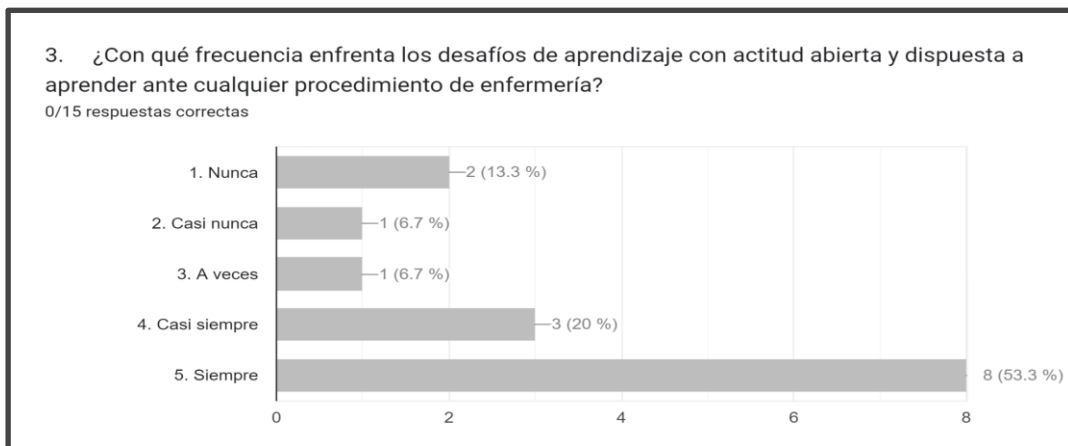
**Figura 5:** Procedencia de los internos de Enfermería



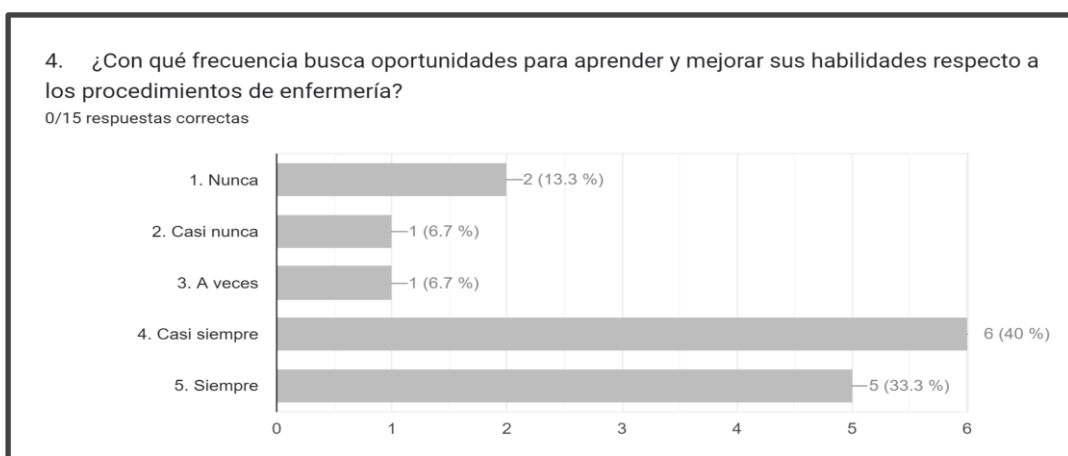
**Figura 6:** ¿Con qué frecuencia demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje de algún procedimiento?



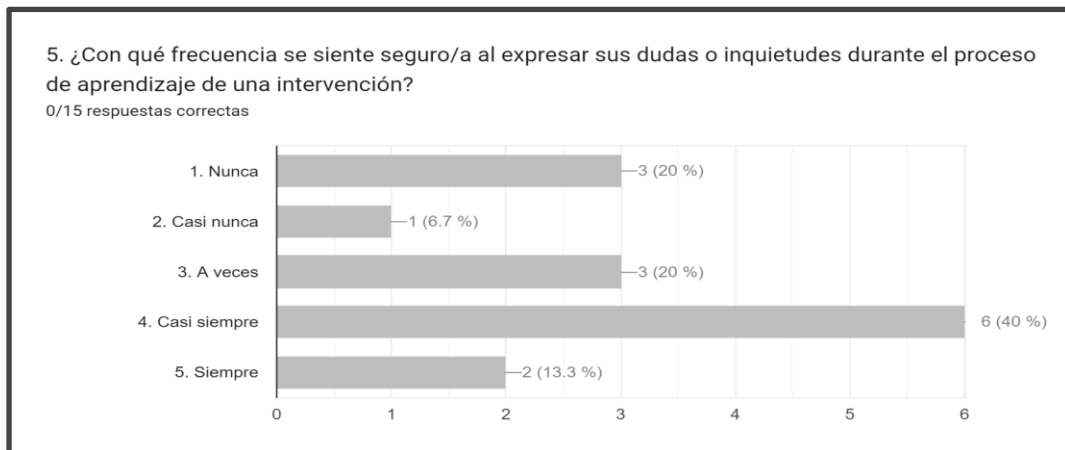
**Figura 7:** ¿Con qué frecuencia se siente motivado/a para aprender algún nuevo procedimiento o teoría?



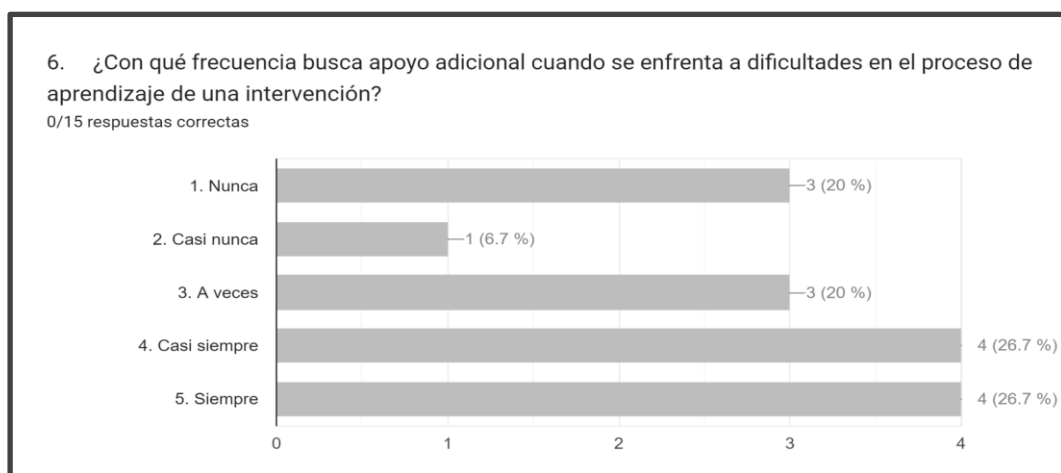
**Figura 8:** ¿Con qué frecuencia enfrenta los desafíos de aprendizaje con actitud abierta y dispuesta a aprender ante cualquier procedimiento de enfermería?



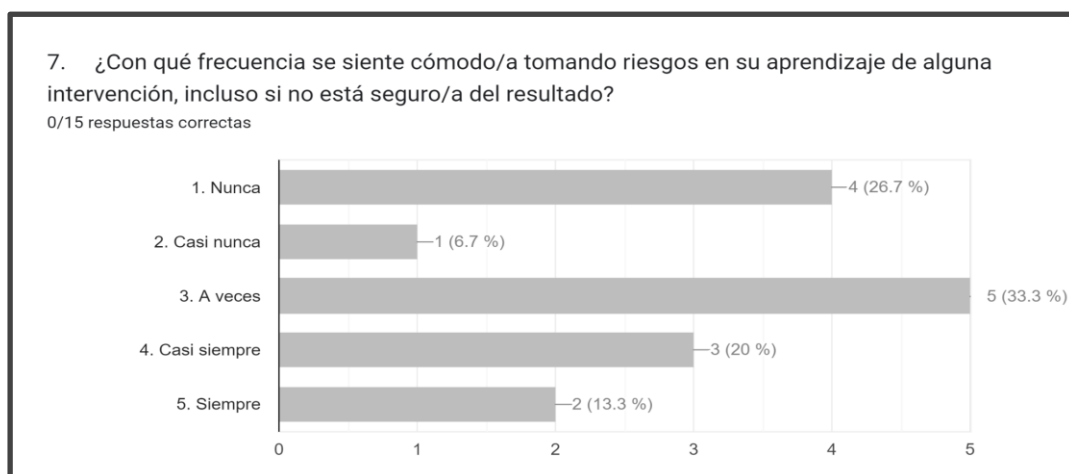
**Figura 9:** ¿Con qué frecuencia busca oportunidades para aprender y mejorar sus habilidades respecto a los procedimientos de enfermería?



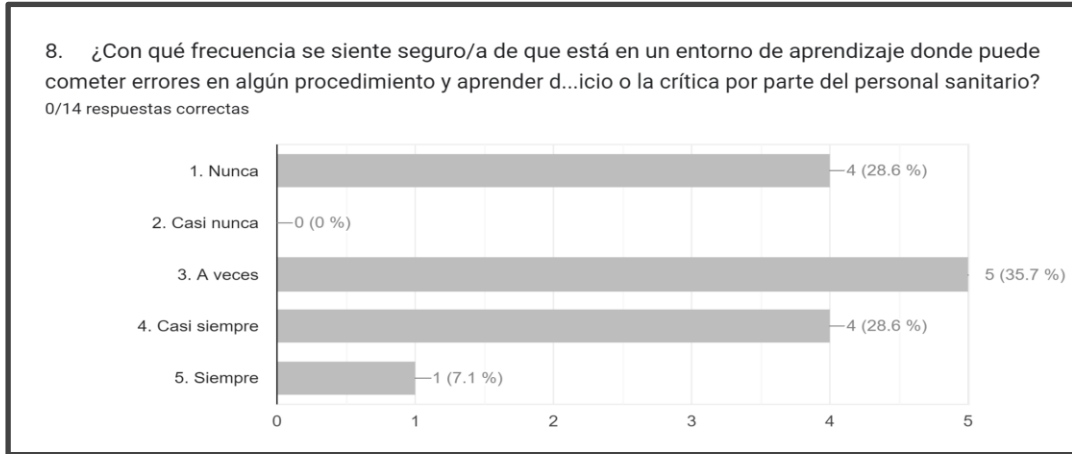
**Figura 10:** ¿Con qué frecuencia se siente seguro/a al expresar sus dudas o inquietudes durante el proceso de aprendizaje de una intervención?



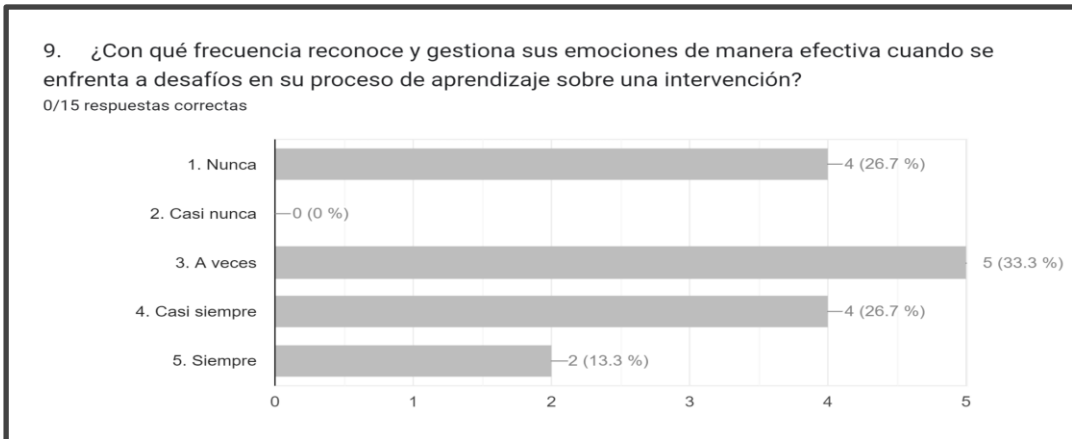
**Figura 11:** ¿Con qué frecuencia busca apoyo adicional cuando se enfrenta a dificultades en el proceso de aprendizaje de una intervención?



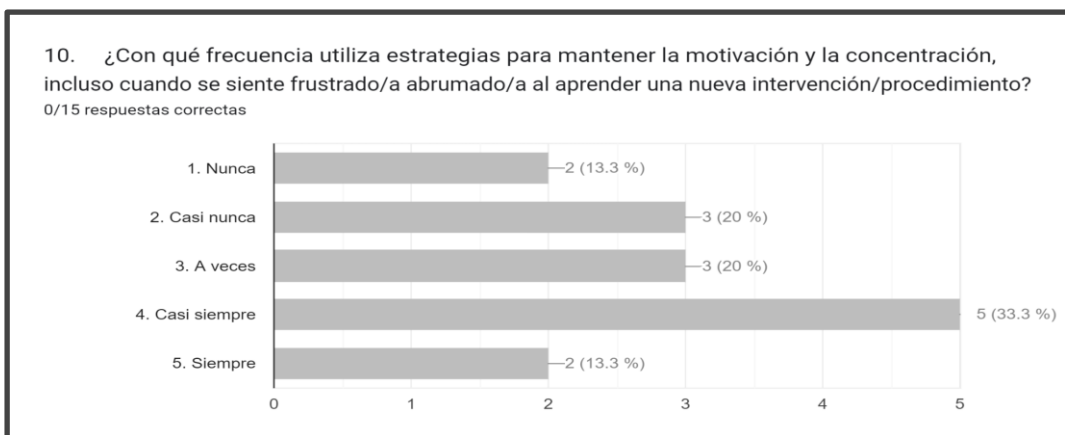
**Figura 12:** ¿Con qué frecuencia se siente cómodo/a tomando riesgos en su aprendizaje de alguna intervención, incluso si no está seguro/a del resultado?



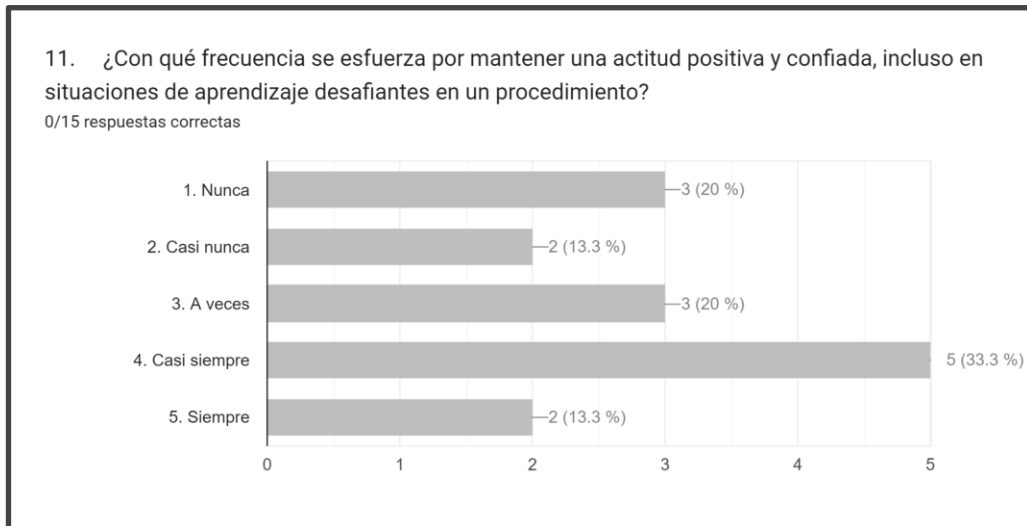
**Figura 13:** ¿Con qué frecuencia se siente seguro/a de que está en un entorno de aprendizaje donde puede cometer errores en algún procedimiento y aprender de ellos sin temor al juicio o la crítica por parte del personal sanitario?



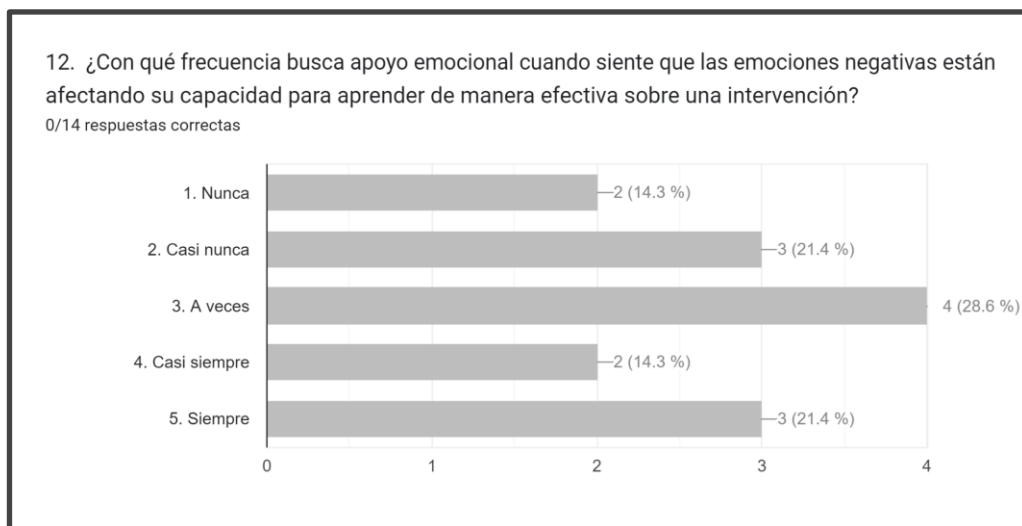
**Figura 14:** ¿Con qué frecuencia reconoce y gestiona sus emociones de manera efectiva cuando se enfrenta a desafíos en su proceso de aprendizaje sobre una intervención?



**Figura 15:** ¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para mantener la motivación y la concentración, incluso cuando se siente frustrado/a, abrumado/a al aprender una nueva intervención/procedimiento?

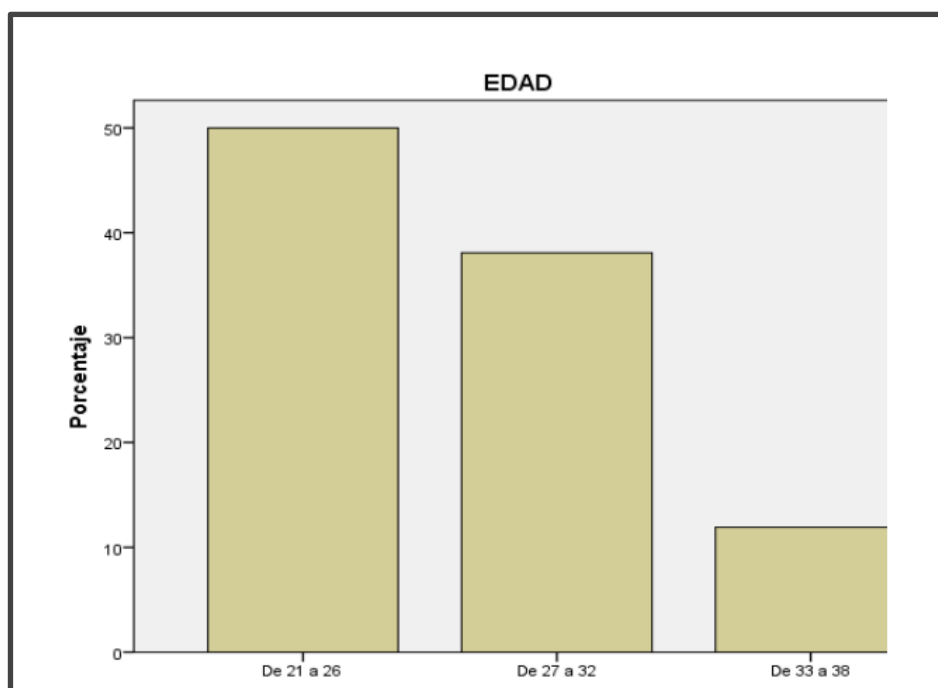


**Figura 16:** ¿Con qué frecuencia se esfuerza por mantener una actitud positiva y confiada, incluso en situaciones de aprendizaje desafiantes en un procedimiento?

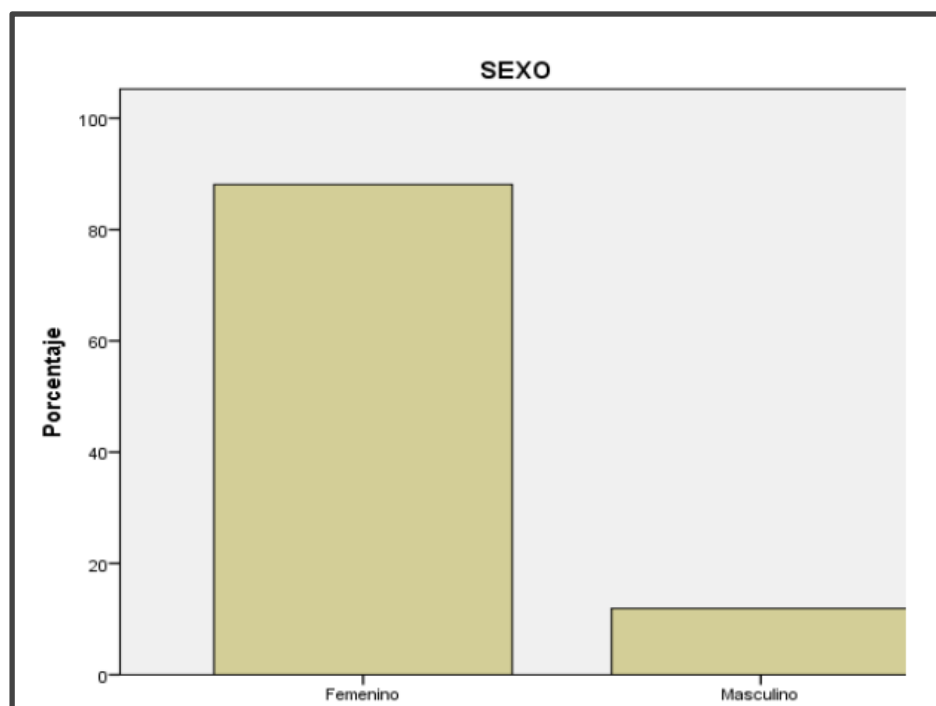


**Figura 17:** ¿Con qué frecuencia busca apoyo emocional cuando siente que las emociones negativas están afectando su capacidad para aprender de manera efectiva sobre una intervención?

## Anexo 10: Gráficas del programa SPSS

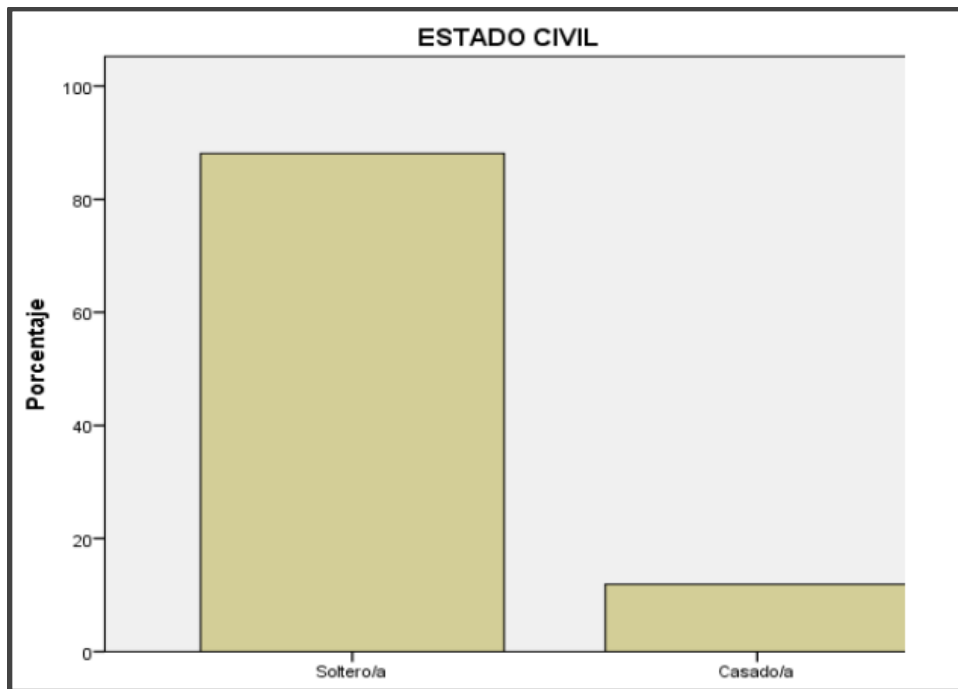


**Figura 1:** Edad de los internos de Enfermería

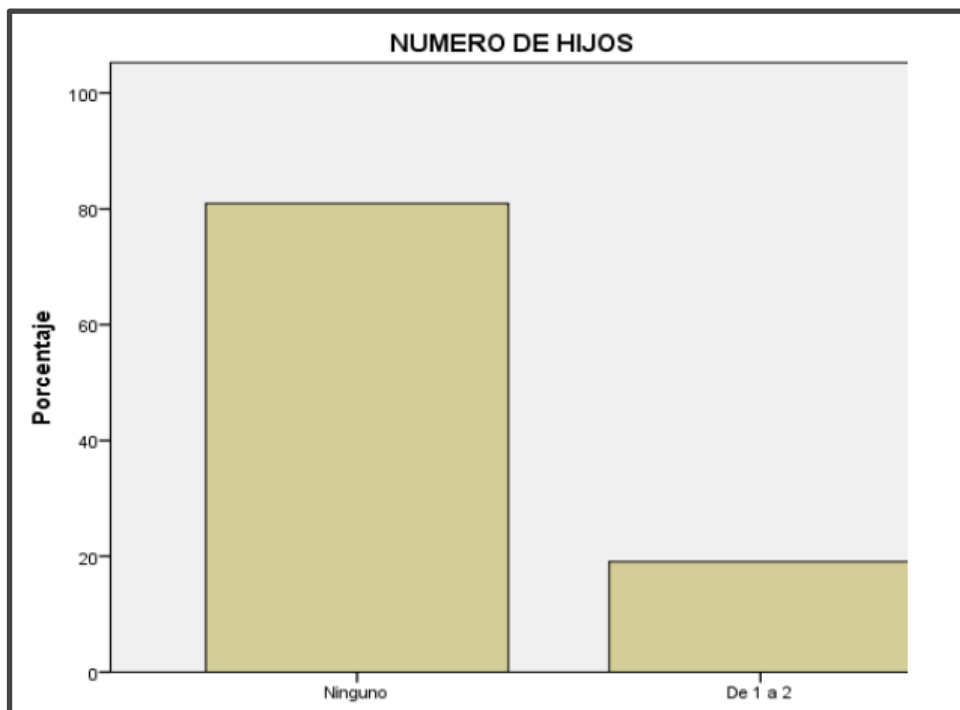


**Figura 2:** Sexo de los internos de Enfermería

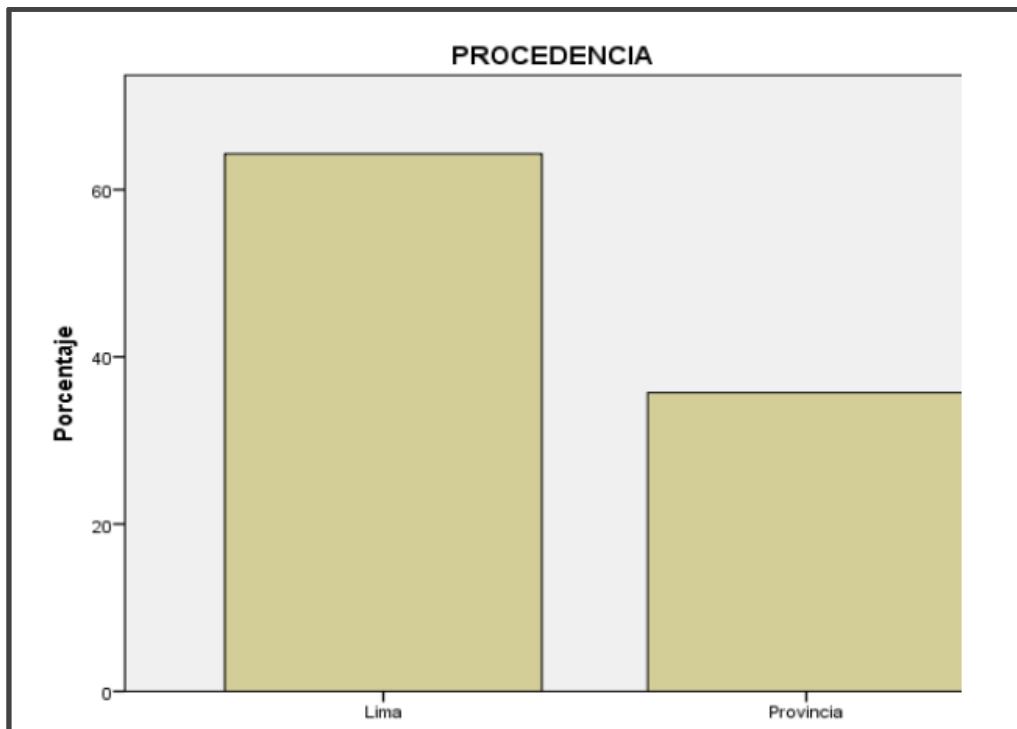




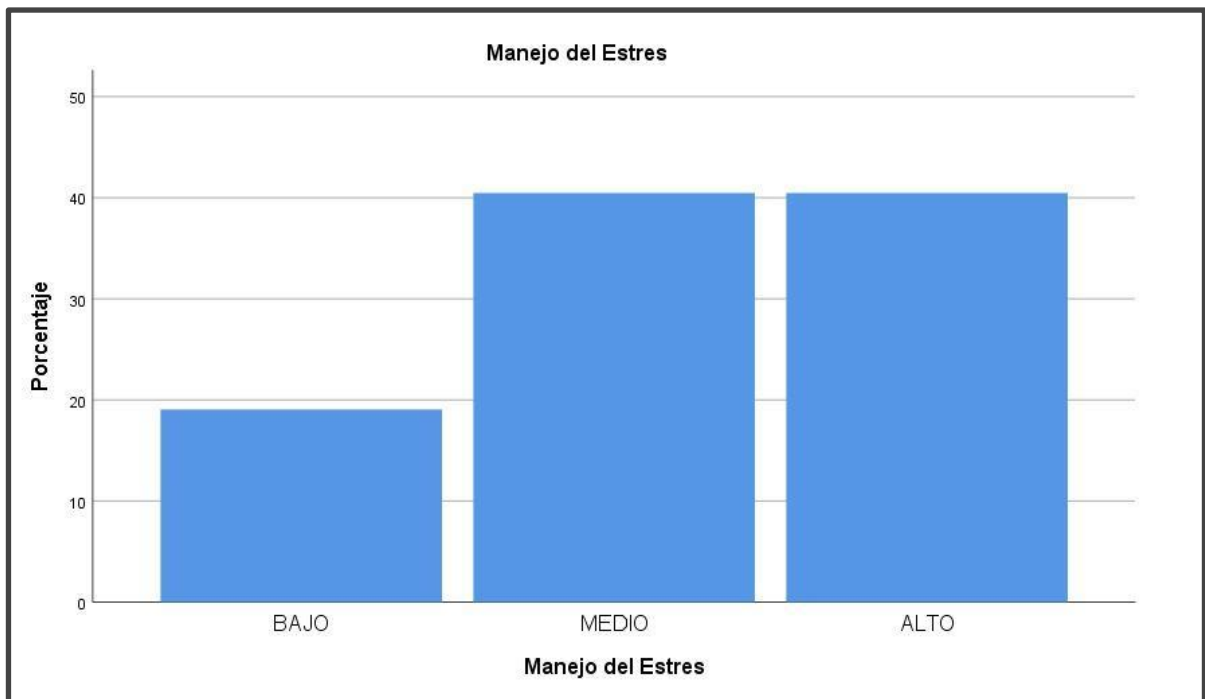
**Figura 3:** Estado civil de los internos de Enfermería



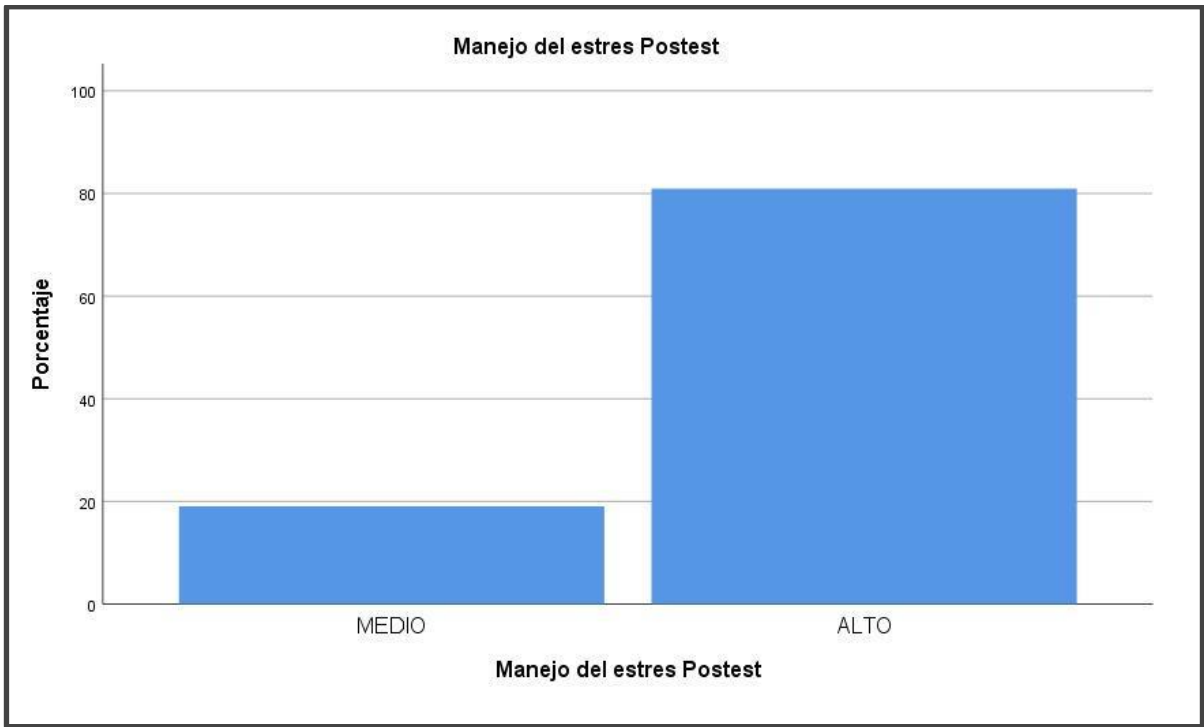
**Figura 4:** Número de hijos de los internos de Enfermería



**Figura 5:** Procedencia de los internos de Enfermería



**Figura 6:** Pretest de los internos de Enfermería



**Figura 7:** Postest de los internos de Enfermería

## **Anexo 11: Programa educativo**

### **PROGRAMA EDUCATIVO EN SALUD**

#### **1. PRESENTACIÓN:**

Un programa educativo en salud es un conjunto de actividades a realizarse en un lugar y tiempo definido junto a recursos determinados para lograr objetivos y metas preestablecidas, como la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

El presente programa educativo ofrece una intervención práctica frente al Manejo del estrés en estudiantes de internado de Enfermería hospitalario y comunitario. Este programa contiene las competencias y temas necesarios para que logren adquirir los conocimientos que mejoren su accionar frente a situaciones de estrés.

Antes de realizar este programa educativo, se tomó un pretest en los internos de Enfermería; a raíz de los datos encontrados se elaboraron tres sesiones educativas dinámicas que mencionan las técnicas que pueden realizar al tener situaciones de estrés en sus prácticas hospitalarias.

#### **2. JUSTIFICACIÓN:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que el estrés es una condición de desasosiego o presión emocional que se genera a partir de una circunstancia difícil. Nosotros, como seres humanos, poseemos cierto nivel de estrés; puesto que es una forma de respuesta a distintos riesgos u otros estímulos; dependiendo de la manera en la que respondamos a estos estímulos se considerará el nivel de afectación que cause en nuestra salud. <sup>1</sup>

Así mismo, el estrés académico en universitarios cada día va en aumento por la gran cantidad de actividades diarias que tienen que realizar y por el alto nivel de exigencia que establecen los estándares de calidad profesional. Este tipo de estrés se puede relacionar con el recargo de actividades y situaciones que el estudiante puede considerar como negativas y causar la patología; como las propias

actividades académicas, las evaluaciones de los docentes; y en estudiantes de la salud el internado, deteriorando el bienestar físico, psicológico y emocional. <sup>3,4</sup>

Igualmente, Yamawaka L., et al., 2018, obtuvieron como resultado que 192 estudiantes padecían alto nivel de estrés en su formación universitaria, por lo que se deberían crear espacios cómodos, mejorar el apoyo social y empleo de medidas para poder renovar el cambio de la etapa universitaria a la profesional, pudiendo obtener resultados positivos al afrontamiento del estrés de los estudiantes de enfermería.<sup>7</sup> Así mismo, Santos et al., 2020, dieron a conocer el estrés académico de 245 estudiantes en el contexto de las prácticas hospitalarias, llegando a la conclusión de que se podrían plantear programas de apoyo dentro de las universidades diseñadas a brindar información, cuidados, riesgos y sobrellevar el estrés. <sup>8</sup>

### **3. COMPETENCIAS/CAPACIDADES:**

- **Competencia de la experiencia curricular:**

Gestiona los cuidados de salud en la comunidad a través de la metodología del proceso de enfermería, para contribuir en mejorar su calidad y propiciar el desarrollo comunitario, según el contexto socioeconómico, política y cultural de la población, con responsabilidad, creativa, ética, sentido humanista, científico y tecnológico.

- **Competencia del perfil del egresado/a:**

Diseña, ejecuta y evalúa programas de educación en salud formal y no formal que responden a las necesidades de salud para promover el proceso de aprendizaje permanente con personas, grupos y comunidad en la promoción de autocuidado y estilos de vida saludable en relación con el medio ambiente.

### **4. OBJETIVOS:**

**OBJETIVO GENERAL:** Promover conocimientos y actitudes sobre el manejo del estrés mostrando las técnicas necesarias que mejoren el accionar de los internos de Enfermería comunitario y hospitalario frente a situaciones de estrés.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y ACTIVIDADES:**

- **Objetivo 1:** Demostrar las técnicas de relajación existentes frente a situaciones de estrés.

Actividades: Se realizará la ponencia sobre el concepto del estrés, la importancia del manejo del estrés, las consecuencias de no tener un buen manejo de estrés y las técnicas de relajación para luego, a través de dinámicas evaluar el entendimiento y comprensión de los internos.

- **Objetivo 2:** Poner en práctica las pausas activas como estrategia para el manejo del estrés en los internos de Enfermería.

Actividades: Se realizará una dinámica para evaluar el conocimiento antes de iniciar con la sesión educativa, posterior a ello, se explicará la definición de pausas activas, la importancia de las pausas activas, los beneficios de las pausas activas, los tipos de pausas activas y algunas recomendaciones para luego culminar con la evaluación y el compromiso.

- **Objetivo 3:** Reconocer la desorganización proponiendo soluciones viables para optimizar su experiencia y desempeño.

Actividades: Se iniciará con preguntas para romper el hielo, luego se realizará la ponencia explicando la definición de organización del tiempo, la importancia de saber organizarse y las formas de organización, posteriormente se realizarán preguntas evaluativas y, finalmente, los internos se comprometerán a organizar sus actividades.



# SESIÓN EDUCATIVA N° 1

## I. DATOS GENERALES

- **Tema:** Técnicas de relajación
- **Nombre de la actividad:** “Si hay paz en mi interior, habrá luz en mi camino”
- **Dirigido a:** Internos de enfermería de 9no y 10mo ciclo
- **Fecha:** 23 marzo hora 8 pm
- **Lugar:** Vía zoom
- **Responsables/facilitadoras:**
  - Ayasta Flores Yosselin
  - Saldaña Córdova Mariela

## II. PROBLEMA:

Falta de conocimiento sobre las técnicas de relajación frente a situaciones de estrés.

## III. COMPETENCIA

### CONTENIDOS:

- ✓ Definición de estrés
- ✓ Importancia del manejo del estrés
- ✓ Consecuencias de no tener un buen manejo de estrés
- ✓ Técnicas de relajación

### CAPACIDADES:

- ✓ Define el concepto del estrés
- ✓ Explica la importancia del manejo del estrés
- ✓ Identifica las consecuencias de no tener un buen manejo de estrés
- ✓ Realiza las técnicas de relajación

**ACTITUDES:** Los participantes muestran interés y participación durante la sesión educativa. Muestran respeto y tolerancia entre los asistentes.



MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>Se iniciará la sesión proyectando un video de reflexión sobre el estrés. Posteriormente, se realizarán las siguientes preguntas al azar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué opinan acerca del video?</li> <li>• ¿Qué es para ustedes el estrés?</li> <li>• ¿Consideran necesario aprender a manejar el estrés?</li> </ul> <p>En base a sus respuestas, profundizamos en el tema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadoras</li> <li>• Preguntas</li> <li>• Palabra</li> <li>• Video</li> </ul>	10 minutos	N° de internos que demuestran su atención y participación en el tema.
<b>BÁSICO</b>	<p>Se presentará el tema mediante <b>diapositivas y videos</b> con los que se explicará el concepto del estrés, la importancia del manejo del estrés, las consecuencias de no tener un buen manejo de estrés y las técnicas de relajación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadoras</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Videos</li> <li>• Palabra</li> </ul>	15 minutos	N° de internos que logran entender satisfactoriamente la presentación brindada.
<b>PRÁCTICO</b>	<p>Con acompañamiento de la música, se procede a realizar la dinámica <b>“Muévelo y relájate”</b> en la que todos los participantes realizan las</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadoras</li> <li>• Música</li> <li>• Ejercicio</li> </ul>	10 minutos	N° de internos que realizan la dinámica.

	técnicas de relajación que harán las facilitadoras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabra</li> </ul>		
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>De forma participativa se realizará la <b>“Ruleta rusa”</b> para evaluar el nivel de entendimiento según lo anteriormente explicado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿Qué beneficios trae un buen manejo del estrés?</b></li> <li>• <b>¿Considera importante que las personas tengan un buen manejo del estrés? ¿Qué pasaría si no lo hacen?</b></li> <li>• <b>¿Qué les ha gustado de la sesión de hoy?</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitadoras</li> <li>• Preguntas</li> <li>• Palabra</li> <li>• Ruleta online</li> <li>• Música</li> </ul>	5 minutos	Nº de internos que responden todas las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas.
<b>EXTENSIÓN</b>	Se enviarán vía zoom tarjetas de compromiso alusivas a la práctica de Técnicas de relajación en donde se comprometieron a ponerlas en práctica cuando sean necesarias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas de compromiso</li> </ul>	5 minutos	Nº de internos que se comprometen.

## 1. CONTENIDO O BASE TEÓRICA DEL TEMA

### “EL ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN”

#### ➤ **Definición de estrés**

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.

#### ➤ **Importancia del manejo del estrés**

Aunque el estrés es una respuesta automática del sistema nervioso, algunos detonantes del estrés surgen en momentos predecibles. Al tener un manejo de estos puede cambiar la situación o cambiar su reacción.

Manejar el estrés de manera efectiva ayudará a eliminar el control que este ejerce en la vida y la persona podrá sentirse más feliz, saludable y productivo/a. De manera que pueda tener una vida equilibrada, balance en las actividades y relaciones, relajación y diversión, además de la capacidad para enfrentar las presiones y los desafíos diarios de manera adecuada.

#### ➤ **Consecuencias de no tener un buen manejo de estrés**

Con el tiempo, los efectos del estrés pueden acumularse en el cerebro y en el cuerpo. Esta clase de estrés a largo plazo, o crónico, puede debilitar el sistema inmunológico y poner en riesgo de sufrir distintas enfermedades, desde simples resfriados hasta enfermedades más graves.

Cuando se siente estrés, el cuerpo crea una hormona llamada cortisol, que ingresa en el flujo sanguíneo. Por breves períodos, el cortisol puede ayudar a regular muchas de las funciones naturales del cuerpo, incluso el sueño, el

peso, la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre. Sin embargo, cuando se tiene estrés a largo plazo, los niveles de cortisol permanecen elevados. Esto puede generar inflamación y un recuento más bajo de glóbulos blancos, dos problemas que pueden debilitar el sistema inmunológico.

- **Estrés postraumático:** Se trata de un trastorno del cerebro que se da después de que una persona es sometida a niveles de estrés altos; sobre todo después de un evento traumático. Una persona puede saber que padece este tipo de estrés porque recuerda el acontecimiento frecuentemente, e incluso manifiesta físicamente sudoración o palpitaciones.
- **Ansiedad:** La ansiedad es conocida coloquialmente como «el miedo al futuro». En los adultos, se ve cuando se preocupan demasiado por el mañana. Los principales síntomas son nerviosismo extremo, agitación o tensión. La ansiedad puede terminar en trastornos cardiovasculares graves.
- **Depresión:** Aunque no lo creas, esta enfermedad también es derivada del estrés. Estudios indican que una de cada seis personas sufre de depresión. Este trastorno se da por una tristeza y un desánimo anormales, y puede causar diabetes, cáncer, dolores crónicos y enfermedades cardíacas.
- **Enfermedades neurodegenerativas** como el Alzheimer.

Así mismo, el estrés también puede causar dolor muscular de cualquier tipo, problemas para dormir, enfermedades autoinmunes, como ejemplo: Enfermedad celíaca, Lupus, Diabetes, entre otros.; problemas digestivos, enfermedades de la piel, enfermedad del corazón, problemas de peso, dificultades reproductivas y problemas de memoria.

#### ➤ **Técnicas de relajación**

- ✓ **Respiración con el diafragma:**

El objetivo de esta técnica es hacer que aprenda a prestar atención a su respiración y se entrene para llegar a respirar de manera óptima, haciendo que el abdomen tenga más protagonismo que el pecho.

1. Túmbate en una superficie plana mirando hacia arriba y manteniendo una postura recta, aunque sin contraer los músculos. También puedes sentarte en una silla haciendo que tus muslos estén paralelos y formen un ángulo de 90 grados respecto al tronco.
2. Pon la palma de una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen. Durante 20 segundos, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.
3. El hecho de que el pecho se mueva mucho más que el abdomen es un signo de respiración superficial, que hace que muchas veces nos falte oxígeno, aunque no nos demos cuenta de ello.
4. Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.

✓ **Meditación:**

Para esta técnica de relajación necesitarás sentarte (que no echarte) en una silla cómoda y empezar a seguir los pasos descritos en el ejercicio de respiración con el diafragma. A la vez que diriges la atención hacia la respiración, debes recitar mentalmente una frase como "me relajo", "me calmo" o alguna otra que evoque la acción de dejar la depresión atrás. Puedes recitar esta frase al final de cada exhalación.

✓ **Respiración completa:**

Consta de 3 fases:

- a. En primer lugar, toma aire hinchando el abdomen.
- b. Continúa tomando aire expandiendo la caja torácica.
- c. Sigue inspirando mientras elevas ligeramente los hombros.

Mantén la respiración durante unos pocos segundos y expulsa el aire aflojando los hombros, el pecho y el abdomen en ese orden.

✓ **Yoga:**

Hacer yoga es muy beneficioso para desarrollar una conexión entre el cuerpo y la mente con el objetivo de alcanzar un estado de relajación que tarde o temprano te ayude a aliviar los síntomas de la depresión. A través del yoga, aprenderás a emplear la meditación, te enseñarán a controlar tu respiración y a llevar a cabo distintas posiciones del cuerpo que te permitirán ir reduciendo la ansiedad poco a poco.

✓ **Visualización:**

Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda recta. Para comenzar, relájate con un par de respiraciones profundas. Comienza a imaginarte como si estuvieses sentado frente a un espejo: visualiza con detalle cada parte de tu cuerpo, desde la punta de tu cabeza hasta los dedos de tus pies. Mírate como si fueras alguien más: analiza cómo estás vestido, peinado, tus facciones, expresiones etc. Entonces imagínate desde atrás. Después desde arriba, abajo, y finalmente, adopta una visión panorámica.

## SESIÓN EDUCATIVA N° 2

### I. DATOS GENERALES

- **Tema:** Pausas activas
- **Nombre de la actividad:** “El mundo no es gris, es del color que tú quieras”
- **Dirigido a:** Internos de enfermería de 9no y 10mo ciclo
- **Fecha:** 24 de Marzo - 8 p.m.
- **Lugar:** Vía zoom
- **Responsables/facilitadoras:**
  - Ayasta Flores Yosselin
  - Saldaña Córdova Mariela

### II. PROBLEMA

Desconocimiento sobre las pausas activas para el manejo del estrés en los internos de Enfermería.

### III. COMPETENCIA

#### CONTENIDOS:

- ✓ Definición de pausas activas
- ✓ Importancia de las pausas activas
- ✓ Beneficios de las pausas activas
- ✓ Tipos de pausas activas
- ✓ Recomendaciones

#### CAPACIDADES:

- ✓ Define las pausas activas
- ✓ Identifica la importancia de las pausas activas
- ✓ Explica los beneficios de las pausas activas
- ✓ Identifica los tipos de pausas activas
- ✓ Logra comprender las recomendaciones

**ACTITUDES:** Los participantes muestran interés y participación activa durante la sesión educativa.

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>El facilitador se presenta, diciendo su nombre, y procedencia.</p> <p>Se presenta el tema y los objetivos.</p> <p>Se capta el interés mostrando imágenes con las que tendrán que reconocer el tema a tratar.</p> <p>Luego, se realizarán las siguientes preguntas a través de la dinámica “<b>La caja preguntona</b>”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>¿Qué observan en el video?</b></li> <li>● <b>¿Qué identifican con el video?</b></li> <li>● <b>¿Qué expresan los personajes del video?</b></li> <li>● <b>¿Cómo se siente usted después de ver el video?</b></li> </ul> <p>En base a sus respuestas, profundizamos en el tema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PTT</li> <li>● Videos</li> <li>● Plumón</li> </ul>	10 minutos	<p>N° internos que identifican el tema a tratar y muestran interés.</p> <p>N° de internos que responden a interrogantes en forma asertiva.</p> <p>N° de internos que prestan atención.</p>
<b>BÁSICO</b>	<p>Se presentará el tema mediante <b>diapositivas y videos</b> con los que se explicará la definición de pausas activas, la importancia de las pausas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PTT</li> <li>● Imágenes</li> <li>● Video</li> </ul>	15 minutos	<p>N° de internos que logran entender</p>



	activas, los beneficios de las pausas activas, los tipos de pausas activas y algunas recomendaciones.			satisfactoriamente la prestación brindada
<b>PRÁCTICO</b>	Con ayuda de una facilitadora se realizará la dinámica <b>“Relájate y sigues”</b> en la que se realiza la demostración de pausas activas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadoras</li> <li>● Pausas activas</li> <li>● Palabra</li> </ul>	10 minutos	N° de internos que realizan las pausas activas
<b>EVALUACIÓN</b>	De forma participativa se realizará la dinámica <b>“Preguntas por Google”</b> en la que mediante la herramienta test de formularios Google se responderán preguntas a través de un link. <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué beneficios trae las pausas activas?</li> <li>● ¿Ud. cómo identifica el estrés en las personas o en el entorno?</li> <li>● ¿Considera importante realizar pausas activas? ¿Por qué?</li> <li>● ¿Qué les ha gustado de la reunión de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadoras</li> <li>● Página web</li> <li>● Internet</li> <li>● Formulario Google</li> </ul>	5 minutos	N° de internos que responden las preguntas propuestas
<b>EXTENSIÓN</b>	Los participantes expresan asumir la tarea de pausas activas para el manejo del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadoras</li> <li>● Participantes</li> </ul>	5 minutos	N° de internos que asumen el compromiso

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Palabra</li></ul>		acordado en la sesión educativa para mejorar su estilo de vida.
--	--	---	--	---

## 1. CONTENIDO O BASE TEÓRICA DEL TEMA

### “PAUSAS ACTIVAS Y MANEJO DEL ESTRÉS”

Las pausas activas en estudiantes de enfermería se definen como breves interrupciones de la jornada de estudio o práctica clínica, con el objetivo de mejorar la salud física y mental, prevenir la fatiga y el estrés, y optimizar el rendimiento académico.

#### ➤ **BENEFICIOS:**

- ✓ Disminuyen el estrés y la ansiedad
- ✓ Mejoran la circulación sanguínea y la oxigenación del cuerpo.
- ✓ Previenen la fatiga muscular y el dolor de espalda
- ✓ Aumentan la energía y la vitalidad
- ✓ Mejoran la concentración y el rendimiento laboral
- ✓ Fomentan la creatividad y la innovación.
- ✓ Mejoran las relaciones entre compañeros de trabajo.

Los últimos años de la carrera de enfermería pueden ser especialmente estresantes por varias razones:

#### ❖ **Carga académica:**

- Mayor cantidad de cursos y trabajos.
- Mayor complejidad de los temas.
- Prácticas clínicas intensivas.
- Preparación para el examen de licencia.

#### ❖ **Responsabilidades:**

- Cuidado de pacientes reales.
- Toma de decisiones importantes.
- Manejo de situaciones de crisis.

- Interacción con familiares de pacientes.

❖ **Presión por el éxito:**

- Expectativas altas de profesores y compañeros.
- Deseo obtener buenas calificaciones.
- Presión por encontrar un buen trabajo después de graduarse.

❖ **Factores adicionales:**

- Dificultades para conciliar la vida personal y académica.
- Problemas financieros.
- Incertidumbre sobre el futuro profesional.

➤ **MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS:**

- ❖ **Síntomas físicos:** Fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, insomnio.
- ❖ **Síntomas emocionales:** Ansiedad, depresión, irritabilidad, baja autoestima.
- ❖ **Síntomas conductuales:** Dificultad para concentrarse, procrastinación, aislamiento social.

➤ **ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS:**

❖ **Técnicas de manejo del estrés:**

- Respiración profunda.
- Meditación.
- Yoga.
- Ejercicio físico.

❖ **Organización y planificación del tiempo:**

- Establecer prioridades.
- Crear un horario de estudio.

- Solicitar ayuda cuando sea necesario.

❖ **Apoyo social:**

- Hablar con amigos y familiares.
- Unirme a un grupo de apoyo.
- Buscar ayuda profesional si es necesario.

❖ **Recursos para estudiantes de enfermería:**

- **Consejería estudiantil:** La mayoría de las universidades tienen un servicio de consejería que ofrece apoyo individual y grupal a los estudiantes.
- **Grupos de apoyo:** Existen grupos de apoyo para estudiantes de enfermería que pueden ser un espacio para compartir experiencias y estrategias para afrontar el estrés.
- **Recursos en línea:** Hay muchos recursos en línea que ofrecen información y consejos para manejar el estrés, como la página web de la Asociación Nacional de Estudiantes de Enfermería.

Es importante recordar que el estrés es una parte normal de la vida universitaria. Sin embargo, existen estrategias para afrontarlo de manera efectiva y evitar que afecte negativamente tu salud física y mental.

➤ **¿CÓMO REALIZAR UNA PAUSA ACTIVA?**

1. Levántate de tu puesto de trabajo cada 30-60 minutos y realiza algunos movimientos durante 5 - 10 minutos.
2. Realiza ejercicios de estiramiento para los diferentes grupos musculares.
3. Camina por la o por el exterior.
4. Toma un vaso de agua o una fruta.
5. Realiza ejercicios de respiración profunda
6. Escucha música relajante.
7. Medita durante unos minutos.

## ➤ RECOMENDACIONES PARA REALIZAR PAUSAS ACTIVAS:

- Elige ejercicios que sean adecuados a tu condición física.
- Realiza los ejercicios de forma suave y controlada.
- No te esfuerces demasiado.
- Escucha a tu cuerpo y descansa si lo necesitas.
- Hidrátate antes, durante y después de la pausa activa.
- Invita a tus compañeros de trabajo a realizar las pausas activas contigo.

Ejemplos de pausas activas que pueden realizar los estudiantes de enfermería:

### ❖ Ejercicios de estiramiento:

- **Estiramiento de cuello:** Gira la cabeza hacia los lados y hacia delante y hacia atrás.
- **Estiramiento de hombros:** Encoge los hombros y luego relajarlos.
- **Estiramiento de espalda:** Arquearse hacia atrás y luego hacia delante.
- **Estiramiento de piernas:** Levanta las piernas y doblalas por las rodillas.

### ❖ Caminatas:

- Camina por la biblioteca o por el campus durante 5-10 minutos.
- Sube y baja las escaleras varias veces.

### ❖ Ejercicios de respiración profunda:

- Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
- Aguanta la respiración durante 7 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.

### ❖ Música relajante:

- Escucha música relajante durante 5-10 minutos.
- Puedes encontrar música relajante en Internet o en aplicaciones móviles.

### ❖ Meditación:

- Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte o tumbarte cómodamente.

- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
- Deja que tu mente se calme y se relaje.

Las pausas activas son una herramienta importante para que los estudiantes de enfermería puedan manejar el estrés y mantenerse saludables. Se recomienda realizarlas al menos una vez cada hora durante la jornada de estudio.

## SESIÓN EDUCATIVA N° 3

### I. DATOS GENERALES

- **Tema:** ORGANIZACIÓN
- **Nombre de la actividad:** "Todo se puede, si te organizas"
- **Dirigido a:** Internas de enfermería
- **Duración:** 45 minutos
- **Fecha:** Viernes 25 de Marzo - 8 p.m.
- **Lugar:** Via Zoom
- **Responsables/facilitadoras:**
  - Ayasta Flores Yosselin
  - Saldaña Córdova Mariela

### II. PROBLEMA:

Desorganización de actividades pendientes en los internos de Enfermería.

### III. COMPETENCIAS:

#### CONTENIDOS:

- ✓ Definición de organización del tiempo
- ✓ Importancia de saber organizarse
- ✓ Formas de organización

#### CAPACIDADES:

- ✓ Define el concepto de organización del tiempo
- ✓ Reconoce la importancia de saber organizarse
- ✓ Pone en práctica las formas de organización

**ACTITUDES:** Demuestra disposición, interés, participación activa, reflexiva y con responsabilidad durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje



MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>Se iniciará la sesión mostrando algunas imágenes referidas al tema.</p> <p>Después de la presentación, se pide la intervención de un participante para que analice y describa el tema.</p> <p>Se plantean las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué observa en las imágenes?</li> <li>● ¿Qué opina de la desorganización?</li> <li>● ¿Considera usted necesaria la organización de actividades?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilitadoras</li> <li>● Participantes</li> <li>● Imágenes</li> <li>● Internet</li> </ul>	7 minutos	N° de internos que identifican el tema a tratar, muestran interés y responden de manera asertiva.
<b>BÁSICO</b>	<p>Se presentará el tema mediante <b>diapositivas y videos</b> con los que se explicará la definición de organización del tiempo, la importancia de saber organizarse y las formas de organización</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palabra</li> <li>● Facilitadoras</li> <li>● Imágenes</li> <li>● Diapositivas</li> <li>● Internet</li> </ul>	10 minutos	N° de internos que logran entender satisfactoriamente la presentación brindada.

<p><b>PRÁCTICO</b></p>	<p>Se utilizará como dinámica el <b>“Pupiletras”</b> para así poder identificar el nivel de conocimientos obtenidos durante la presentación del power point.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palabra</li> <li>● Facilitadoras</li> <li>● Internet</li> <li>● Pupiletras Virtual</li> </ul>	<p>5 minutos</p>	<p>N° de internos que realizan el llenado del pupiletras en el tiempo indicado encontrando todas las palabras propuestas.</p>
<p><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p>La evaluación del tema se realizará a través de la dinámica <b>“La ruleta preguntona”</b>, donde se solicitará a las internas responder las preguntas del tema brindado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>¿Consideras importante la organización de actividades?</b></li> <li>● <b>¿De qué manera te organizarás de ahora en adelante?</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palabra</li> <li>● Facilitadoras</li> <li>● Ruleta Virtual</li> <li>● Internet</li> </ul>	<p>5 minutos</p>	<p>N° de internos que responden a las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas.</p>
<p><b>EXTENSIÓN</b></p>	<p>Se realizará la dinámica <b>“Rompiendo cadenas”</b> para comprometernos a expresar acciones concretas que van a realizar para lograr organizarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palabra</li> <li>● Facilitadoras</li> <li>● Internet</li> </ul>	<p>5 minutos.</p>	<p>N° de internos identifican conductas negativas y asumen un compromiso.</p>

## **1. CONTENIDO O BASE TEÓRICA DEL TEMA**

### **DESORGANIZACIÓN EN INTERNAS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS**

La organización es una habilidad fundamental para el éxito profesional en enfermería. Los estudiantes de últimos años deben estar preparados para gestionar su tiempo, tareas y responsabilidades de manera eficiente y efectiva. Este programa educativo tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes las herramientas y estrategias necesarias para desarrollar habilidades organizativas sólidas que les permitan:

- Manejar su carga de trabajo de manera eficiente.
- Cumplir con los plazos y objetivos académicos.
- Brindar una atención de calidad a los pacientes.
- Reducir el estrés y mejorar el equilibrio entre la vida personal y profesional.

#### **Formas de organización:**

##### **Gestión del tiempo**

- Establecer metas y prioridades.
- Crear un planificador y calendario.
- Utilizar técnicas de gestión del tiempo como la matriz de Eisenhower.
- Desarrollar hábitos de estudio y trabajo eficientes.

##### **Organización del espacio de trabajo**

- Crear un sistema de archivo para documentos y materiales de estudio.
- Mantener un espacio de trabajo ordenado y limpio.
- Utilizar herramientas digitales para la organización.

##### **Priorización de tareas**

- Identificar las tareas más importantes y urgentes.
- Aprender a decir "no" a las tareas no esenciales.
- Delegar tareas cuando sea posible.

**Manejo del estrés**

- Identificar las fuentes de estrés.
- Desarrollar técnicas de manejo del estrés como la meditación y el yoga.
- Mantener un estilo de vida saludable.

**Comunicación efectiva**

- Comunicarse de manera clara y concisa con pacientes, familiares, médicos y otros profesionales de la salud.
- Documentar de manera precisa y completa la información del paciente.
- Utilizar la tecnología de manera efectiva para la comunicación.

Anexo 12: Fotos de sesiones educativas



Imagen 1: Tema "Técnicas de relajación"

# PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas en estudiantes de enfermería se definen como breves interrupciones de la jornada de estudio o práctica clínica, con el objetivo de mejorar la salud física y mental, prevenir la fatiga, estrés, y optimizar el rendimiento académico.

## MATRIZ EISENHOWER

	Urgente	No urgente
Importante	<b>Hacer:</b> tareas con plazos o consecuencias.	<b>Prosternar:</b> tareas con plazos poco claros que contribuyen al éxito a largo plazo.
No importante	<b>Delegar:</b> tareas que deben realizarse, pero que no requieren tu conjunto de habilidades específicas.	<b>Eliminar:</b> distracciones y tareas innecesarias.

¡Veamos esto!

Imagen 2: Tema “Pausas activas”

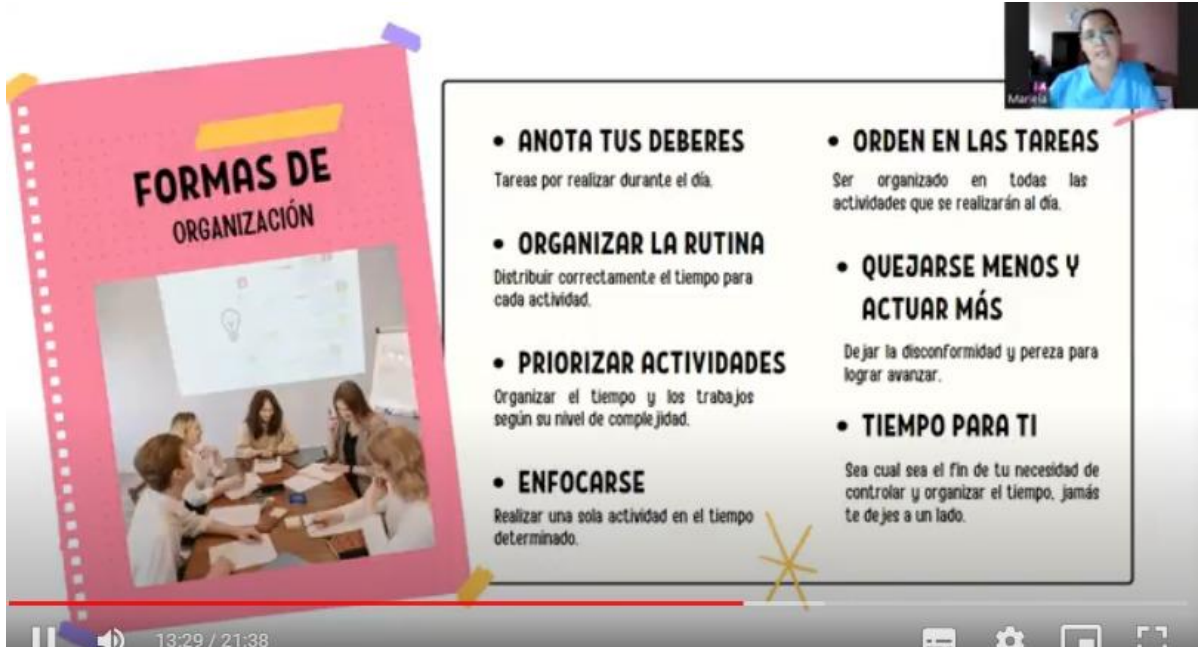
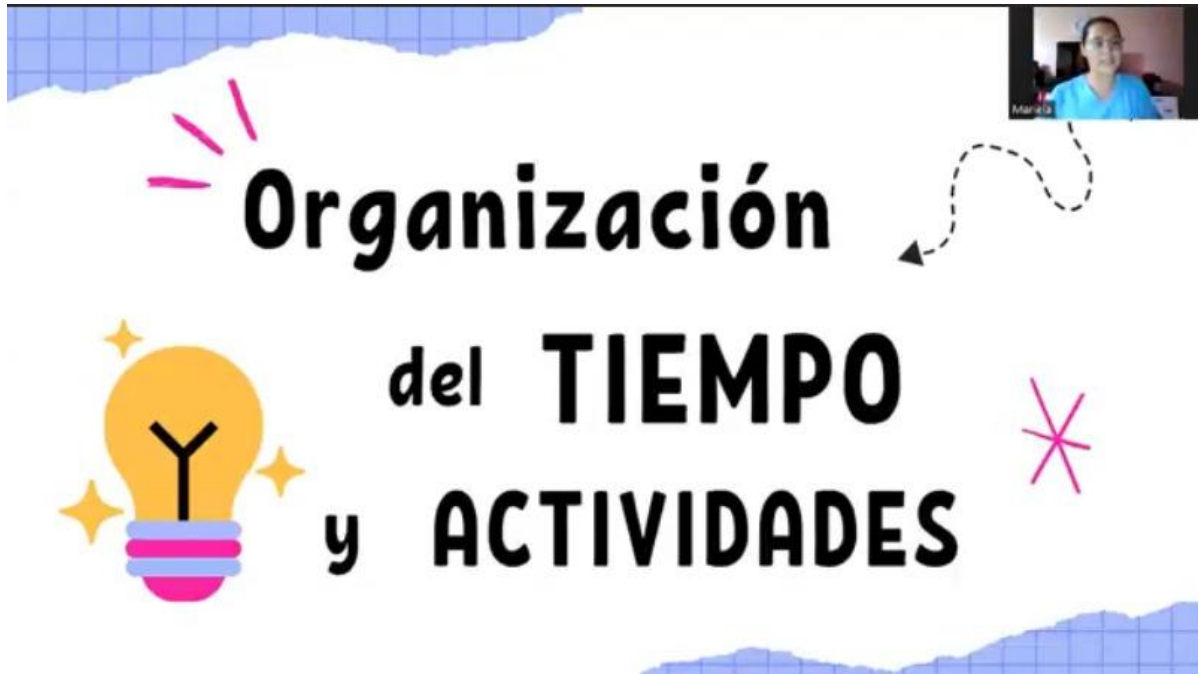


Imagen 3: Tema “Organización del tiempo y actividades”



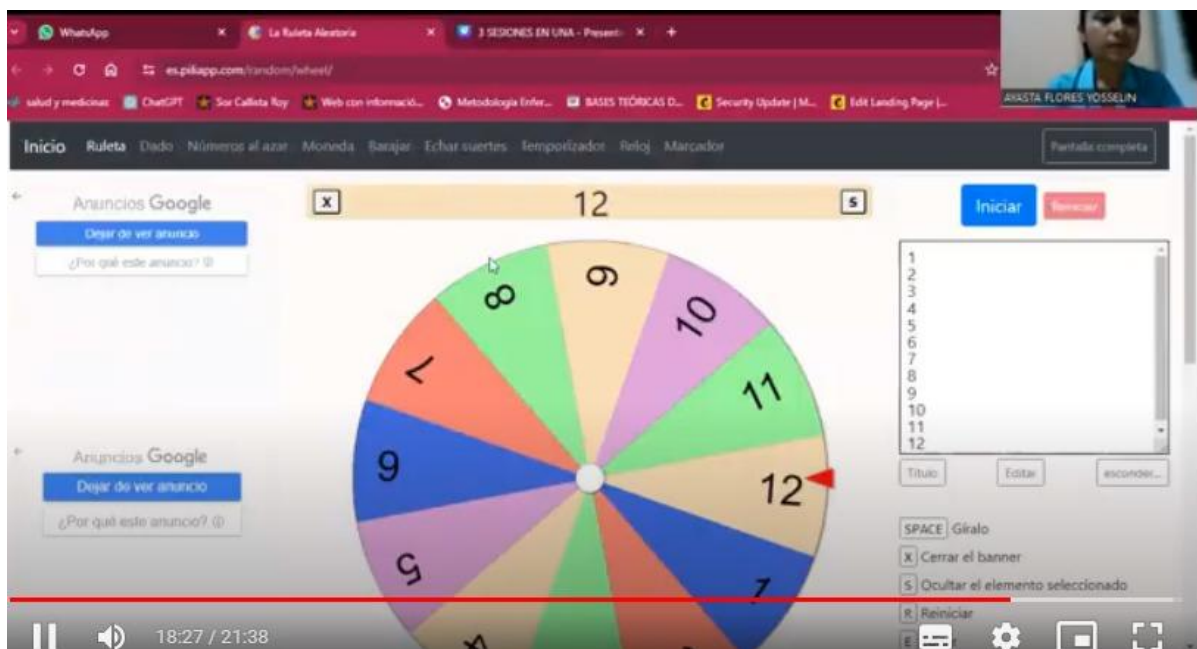


Imagen 4: Dinámica

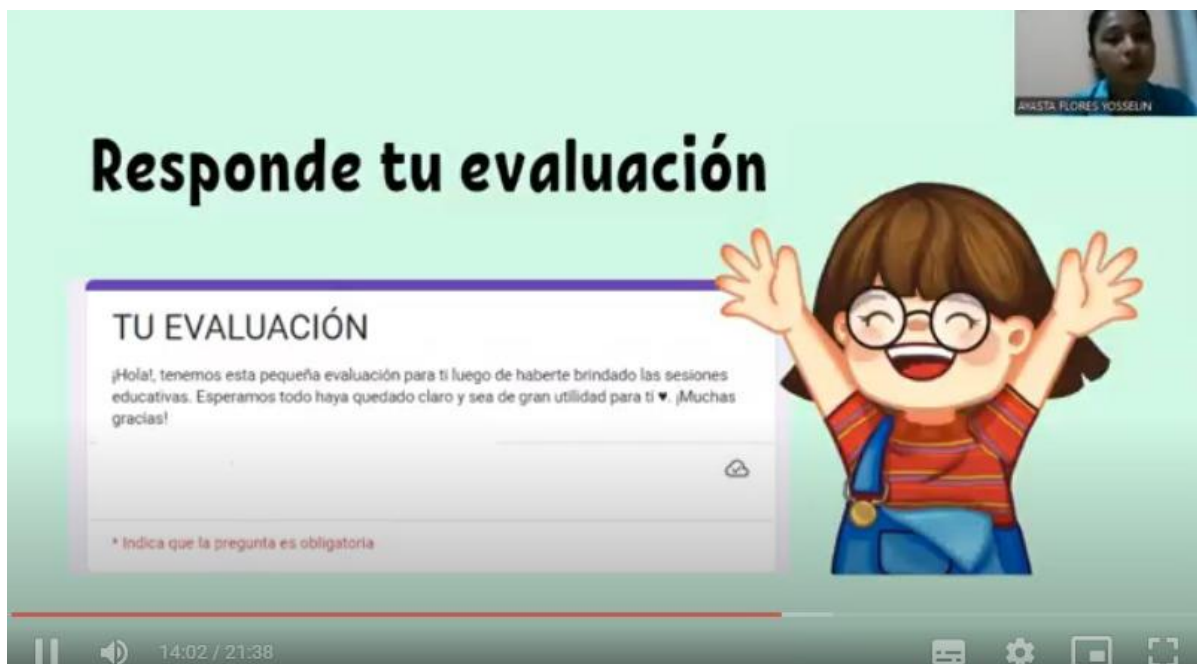


Imagen 5: Evaluación de sesiones educativas