



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Nivel de Estrés en jefes de familias post covid 19 del distrito de
Santa María. Provincia de Huaura. Año 2021.

TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADOS EN
ENFERMERIA

AUTORES:

Bch. Apolinario Caceres Rafael Cirilo (ORCID 0000-0001-6285-0092)

Bch. Quispe Cabanillas Luz Delina (ORCID 0000-0002-2002-7361)

ASESOR(A):

Mg. María Teresa Ruiz (ORCID 0000-0003-1085-2779)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LIMA — PERÚ

2021

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación está dedicado con mucho cariño, amor y gratitud a mi familia por su apoyo incondicional y moral, siendo mi mayor motivo de superación de esta nueva etapa.

Luz Delina Quispe Cabanillas

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado en primer lugar a mi madre y a mi mamita, que partieron a causa de la pandemia y que desde el cielo guían mis pasos y por ese amor incondicional que siempre me dieron y que hoy gracias a esa educación y valores que me enseñaron, soy la persona que soy. En segundo lugar, a mi tío que es como un padre para mí, por la formación educativa y universitaria y por el cual hoy en día tengo una profesión. Y por último agradecer a mi esposa por ese apoyo incondicional, por estar a mi lado en los momentos más duros de mi vida, por no dejarme caer, y por la cual hoy me voy superando día a día.

Rafael Cirilo Apolinario Caceres

Agradecimiento

A Dios por brindarnos esa fuerza para vencer los obstáculos y la sabiduría para ir superando esos obstáculos. Asimismo, a la Mg. María Teresa Ruiz Ruiz, quien supo guiarnos en todo este proceso de nuestra investigación de manera significativo y pertinente.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Indicé	iv
Indicé de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. MÉTODO	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población, muestra y muestreo	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	15
3.5. Procedimientos	16
3.6. Métodos de análisis de datos	16
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSIÓN	21
VI. CONCLUSIONES	24
VII. RECOMENDACIONES	25
VIII REFERENCIAS	26
ANEXOS	32

Índice de tablas

Tabla 1	Distribución de datos según la variable nivel de estrés.	25
Tabla 2	Nivel de estrés según dimensión reacción física.	25
Tabla 3	Nivel de estrés según dimensión reacción emocional.	26
Tabla 4	Nivel de estrés según dimensión reacción cognitiva.	26
Tabla 5	Nivel de estrés según dimensión reacción conductual.	27

Resumen

El presente de trabajo investigación tuvo como objetivo determinar el Nivel de Estrés en jefes de familias post covid 19 del distrito de Santa María. Provincia de Huaura. Año 2021.; por tanto, es de tipo básico con enfoque cuantitativo de nivel descriptivo simple, asimismo se adoptó el diseño no experimental de corte transversal. Con respecto a la población estuvo conformada por 65 padres de familias domiciliados en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura. Año 2021, para los seleccionados se utilizó la encuesta como técnica y el cuestionario, de lo cual se obtuvo como resultado que la mayoría de la muestra de estudio en un 40% presentó un nivel de estrés medio, seguido de un 33.85% que presento un nivel alto de estrés finalmente se presentó un nivel bajo de estrés en el 26.15% de la muestra de estudio. Finalmente se determinó que el Nivel de Estrés en jefes de familias post covid 19 del distrito de Santa María. Provincia de Huaura. Año 2021., se presentó en la mayoría en un nivel medio con un 40%.

Palabras Clave: Estrés, reacciones, familia, pandemia, jefe de familia.

Abstract

The present research work aimed to determine the; therefore, it is of basic type with quantitative approach of simple descriptive level, also the non-experimental design of cross-section was adopted. With regard to the population was made up of 65 parents domiciled in the district of Santa Maria of the province of Huaura. Year 2021, for those selected, the survey was used as a technique and the questionnaire, from which it was obtained as a result that the majority of the study sample in 40% presented a medium stress level, followed by a 33.85% that presented a high level of stress finally presented a low level of stress in 26.15% of the study sample. Finally, it was determined that the level of stress in post-COVID-19 families, domiciled in the District of Santa María of the province of Huaura Año 2021, was presented in the majority at a medium level with 40%.

Keywords: Stress, reactions, family, pandemic, family boss

I. INTRODUCCIÓN

En los tiempos actuales las familias vienen afrontando la pandemia del covid-19, el cual es un virus que se ha llevado a gran parte de la población mundial, por lo cual todos los gobiernos adoptaron medidas necesarias como lo es el aislamiento y otras medidas sanitarias de bioseguridad, pero principalmente el aislamiento y los problemas de economía son los que más estragos han traído a la salud mental de las familias, propiciando un escenario ideal para el estrés el cual es una reacción del organismo frente a situaciones de presión constante como lo que las familias están viviendo actualmente.

A ello podemos mencionar según el Child Mind Institute¹ los padres de familia en su rutina actual buscan el balance entre sus actividades laborales con el cuidado de sus hijos a la vez de que se hacen cargo de las responsabilidades de la familiares; siendo todo ello, una presión que los padres y los miembros de la familia están y siguen experimentando, lo que genera estrés, el cual es el responsable del cambio de conductas de algunas acciones poco saludables o desacato a la autoridad como se ve en muchos casos.²

Por otro lado, en un estudio chino en el año 2020 con la participación de 1 210 ciudadanos se aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) desarrollado a través de técnicas virtuales, observándose que problemas como la ansiedad, depresión y el estrés en los ciudadanos antes de la pandemia por el brote del COVID-19, se presentaban en un nivel moderado. Obteniendo en el desarrollo de la pandemia en mención que el 28.8% presento niveles moderados a graves en cuanto a la ansiedad, el 16.5% mostro síntomas de depresión y el 8.1% presento un estrés moderado con una tendencia a un nivel grave, lo que se relacionó de manera significativa con el impacto a nivel psicológico que provoca la situación de salud actual.³

Dentro del mismo contexto en otro estudio se encontró que, en un grupo de 1 354 adultos de Canadá, en inicios de febrero del 2020 en un 30% sentían preocupación por el virus del COVID-19 y el 7% muy preocupadas por el tema de la infección, en

el mismo tiempo ya había 4 canadienses infectados con el virus, lo que fue un nivel bajo a comparación de sus 37 millones de habitantes, pero el 2.6 millones estaban muy preocupados.⁴ De la misma manera a nivel mundial el miedo por el virus del COVID-19 fue mucho mayor que otro tipos de brotes estacionales de la gripe, aunque sus víctimas han ido en una cantidad significativa.⁵

Cabe decir que, sin importar el desastre biológico, emociones como el miedo, la incertidumbre entre otras presentan un desarrollo normal como parte de la naturaleza humana, es por lo mismo que las intervenciones de salud tanto a nivel físico como mental son esencial en estos casos. En donde en dichas intervenciones como primera acción es el poder conocer el estado mental, o psicológico del grupo a donde esta dirigidas las acciones y estrategias.⁶

Por otro lado, en un artículo en España se mencionó que el tema de la pandemia del COVID-19 ha generado muchos cambios en el desarrollo social, donde las familias han experimentado un cambio en sus rutinas, lo que ha generado casos de incremento en los niveles de estrés, ansiedad o depresión. Pero aun las cifras no reflejan lo que podría pasar con la salud mental en los próximos años⁷.

En el caso de América Latina el tema de la pandemia ha generado problemas en la salud publica principalmente en los procesos del sistema de salud, desarrollando acciones por parte de los gobiernos imponiendo restricciones y contención en la población, lo que la experiencia anterior entre otras pandemias nos muestra que el impacto se genera mayor en mujeres y niñas, por ser las mujeres la que más acuden al sector de salud llevando a sus hijos o en otros procesos por lo que están más expuestas al contagio, donde desarrollan problemas como el estrés, la falta de movilidad inestabilidad emocional.⁸

A nivel nacional ante el brote epidémico del COVID-19, y como otros gobiernos de la regio el Perú freno las actividades laborales y económicas tanto a nivel público como privado, así como el nivel de aislamiento social dado de forma obligatoria bajo el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM y en el Decreto de Urgencia N° 026-2020. Estas medidas y decretos han provocado que en el sistema de salud, educación y

socioeconómico se generen impactos negativos tanto como cambios en su desarrollo, por lo que las rutinas diarias de la población se han visto afectada, lo que genero un incremento de problemas como el estrés y la ansiedad.⁹

Asimismo, en un estudio nacional se observó que la pandemia del COVID-19, generan un mayor nivel de estrés que otras pandemias, con la revisión de la evidencia se encontró que dentro de los grupos sociales las mujeres son las más afectadas seguidos de los adultos mayores y el personal de salud en especial el de enfermería. En el desarrollo del control de esta pandemia del COVID-19 se debe tener en cuenta principalmente al afrontamiento y adaptación de la población, y en especial cuidado de los trabajadores de salud, donde su principal problemática es el cuidado de su salud mental, por lo que hay que incrementar los modelos de intervención para disminuir el impacto psicológico y social por esta pandemia en el futuro.¹⁰

Asimismo, a nivel local en la primera y segunda cuadra de la Av. El milagro del distrito de Santa María también ha llegado los efectos y estragos del covid-19 así como la repercusión de la cuarentena, el cual se caracteriza por las limitaciones en las actividades sociales como comerciales, lo que está generando cuadros de estrés en las personas, debido a que la gente y la familia no estaba acostumbrada a este tipo de interacción social, lo que está repercutiendo en la salud mental y física de la población, lo que podría afectar la convivencia en la familia y su forma de crianza, además de las preocupaciones por el empleo, la economía la educación de los hijos, entre otros lo que genera presión estrés, ansiedad en otras patología propias del encierro la alta preocupación, sumando a ello se tiene que la mayoría de familias está experimentando muertes por Covid-19 de sus familiares, donde se desarrollan una serie de emociones negativas de tristeza y de desconsuelo.

Ello a través de las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el Nivel de Estrés en jefes de familias post covid 19 del distrito de Santa María Provincia de Huaura Año 2021? Y como problemas específicos tenemos; ¿Cuál es el nivel de estrés en su dimensión reacción física en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021?; ¿Cuál es el nivel de estrés en su

dimensión reacción emocional en jefes de familias post covid-19, domiciliados en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021?; ¿Cuál es el nivel de estrés en su dimensión reacción cognitiva en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021?; ¿Cuál es el nivel de estrés en su dimensión reacción conductual en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021?

Por otro lado, en cuanto a la justificación tenemos a la **teórica**, debido a que la investigación, brindarán un análisis de las teorías, información e investigaciones que permitirán conocer mejor las variables de estudio y entender su comportamiento, que servirán de aporte a otras investigaciones e interesados en el tema y entender el estrés en las familias. Asimismo, el estudio se justifica de manera **práctica** porque los resultados de la investigación servirán como base para que se cuente con información actualizada acerca de los niveles de estrés dentro de un hogar que han presentado Covid 19, lo cual ayudará al personal de enfermería a generar estrategias sanitarias que ayuden a eliminar los niveles de estrés altos ya que pueden repercutir en su salud mental y física. De igual manera se justifica de manera **metodológica** debido a que se brindarán instrumentos de recolección de datos con lo cual las variables podrán ser medidos en otros estudios con la seguridad de instrumentos probados en una muestra nacional.

Por otro lado, tenemos al objetivo general: Determinar el nivel de estrés en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021; y como objetivos específicos se tiene a: Identificar el nivel de estrés en su dimensión reacción física en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021; Conocer el nivel de estrés en su dimensión reacción emocional en jefes de familias post covid-19, domiciliados en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021; Establecer el nivel de estrés en su dimensión reacción cognitiva en jefes de familias post covid-19 en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021. Identificar el nivel de estrés en su dimensión reacción conductual en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021.

II. MARCO TEÓRICO.

Dentro del desarrollo del marco teórico encontramos las siguientes investigaciones a nivel nacional e internacional:

Entre los **nacionales** tenemos a **Leon Y. (2021) en Puno**, presentó su trabajo con el propósito de conocer como el Covid19 se relaciona con el estrés emocional, con una metodología descriptiva con la participación de 39 padres de familia, quienes resolvieron cuestionarios que permitieron obtener que el 40% presento un estrés emocional además de que se relacionó con el Covid19 con un coeficiente de correlación de 0.718 considerado como positivo y alto, por lo que evidencio que la pandemia actual del Covid19 en la que se vive está afectando con niveles significativos de estrés emocional principalmente.¹¹

Carrillo (2021) en Lima presentó trabajo con el propósito de definir si el estrés de los padres se relaciona o influyen en la conducta parental con niños de 3 a 5 años, mediante una metodología descriptiva con la participación de 88 padres en situación de pandemia de los cuales se pudo obtener que en un 47.7% las familias eran de tipo nuclear, además de ello se encontró que el estrés parental influye de manera baja en las conductas de los padres resaltando la hostilidad coerción como la más afectada por el estrés, esto en gran parte de las familias lo que también se relacionó con una falta de compromiso y soporte en la familia.¹²

Mejia C, et. al. (2020) en Lima presentaron su estudio con el objetivo de identificar el riesgo y factores que se relacionan con el estrés postraumático durante la pandemia de COVID-19. Estudio de cohorte retrospectivo, en 953 encuestados de una docena de ocupaciones. Midieron el EPT y el EPT grave (que tenía el componente de ideación suicida. Se encontró como resultados que hubo un menor riesgo de EPT grave entre quienes comían, transportaban y trabajaban para el estado; todos los hombres (ambos valores de $p < 0.04$; para EPT y EPT severa), aquellos que tenían un miembro de la familia que se enfermó de COVID-19 y aquellos que tenían puntajes de ansiedad más altos tenían un riesgo más bajo, mientras que puntajes más

altos de estrés y depresión y aquellos que tenía un miembro de la familia que murió de COVID-19 tenía un mayor riesgo de EPT grave.¹³

Osores C. (2019) en **Chimbote**, realizó su investigación con el objetivo de conocer cuál es el nivel de estrés en las familias con adolescentes como hijos, mediante la aplicación de un estudio descriptivo simple con el apoyo de 228 padres de familia a quienes se les aplicó la Escala de Estrés Familiar de Olson (1992), con lo cual se pudo obtener que el 70.2% presenta un nivel bajo de estrés, en el caso de la dimensión desatención y la falta de definición de las tareas dentro de la familia, el 57.9% el estrés se presentó en un nivel bajo; en el caso de los elementos inesperados que perjudican el equilibrio de la familia el 65.4% el estrés se presentó en un nivel bajo.¹⁴

Aro A. (2019) en **Puno**, realizó su trabajo teniendo como propósito el poder encontrar como el nivel de estrés parental se relaciona con las emociones de sus hijos a través de una metodología correlacional con la participación de 20 niños y padres de familia a quienes se les aplicó una ficha de cotejo, con lo cual se pudo obtener que el nivel de correlación entre el estrés de los padres y las emociones del niño con un coeficiente negativo del -0.454, lo que indica que si el estrés se incrementa se genera una disminución en el desarrollo emocional del niño, lo que indicó que las familias están experimentando acontecimientos de estrés, generando un incremento continuo de los problemas que afectan a las emociones del niño lo que a su vez provoca que en el niño se presente algún trastorno de la atención, concentración u otro problema cognitivo.¹⁵

En el lado internacional tenemos a Velasco R. et. Al. (2021) en Ecuador realizaron su trabajo teniendo el objetivo de conocer el nivel de estrés en relación a la pandemia por COVID-19, a través de una metodología cuantitativa descriptiva, con la participación de 860 personas a través de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10), observándose que el 68.6% eran mujeres, el 61% estudiantes de ello el 27.8% son personal de salud, asimismo se encontró que el 13% presentó estrés en un nivel medio, dentro

de lo cual se encontró que los factores relacionados al estrés fueron el género, tener familia con enfermedades y tener familiares con COVID-19.¹⁶

Hernández J. (2020) en **Cuba**, realizó su trabajo teniendo el propósito de identificar de manera general el impacto del COVID-19 en la salud mental, a través de una metodología analítica de análisis documental, y la búsqueda de artículos a través de los principales buscadores de internet de donde se pudo obtener que el COVID-19 tiene una incidencia negativa en la salud mental de las personas en especial sobre las poblaciones vulnerables. Asimismo, se encontró que la incertidumbre sobre el desarrollo de la enfermedad, así como el tema de los aislamientos, cuarentena entre otras medidas agravan el estado de la salud mental de la población lo que es perjudicial para su salud en general.¹⁷

Otra de las investigaciones es el de **Bravo B, Oviedo A. (2020)**, en **Ecuador** de la cual se tuvo como propósito el poder identificar como el estrés de las emociones se relacionan con el aislamiento en el contexto social, en la pandemia del COVID-19, a través de una metodología descriptiva con un enfoque mixto, en donde se obtuvo que el aislamiento social se relaciona de manera directa con el estrés de las emociones, lo que genera impactos negativos en las familias, donde surgen elementos como la sensación de soledad, frustración, miedo entre otros que tensionan las emociones.¹⁸

Ozamiz, Dosil, Picaza y Idoiaga (2020), en **España** realizar su investigación teniendo como propósito de identificar el nivel de estrés, así como el de ansiedad y depresión a comienzos de la pandemia del COVID-19, con una metodología descriptiva con la participación de 976 personas, donde se encontró que a pesar de presentar las personas niveles bajos en la identificación de los síntomas la repercusión del estrés fue regular en especial entre la población con alguna enfermedad preexistente, asimismo se encontró que estos síntomas del estrés se incrementaron con las medidas de confinamiento lo que tiene una tendencia de incrementar negativamente con el tiempo.¹⁹

Gonzales J. (2020) en **Ecuador** realizo su trabajo con el propósito de encontrar el grado de relación entre el estrés y los factores de riesgo psicológicos y sociales, mediante una metodología cuantitativa con la participación de 80 amas de casa en tiempos de pandemia COVID-19, obteniéndose que el 62.5% presento un estrés medio, el 58.8% presenta un estrés por su entorno en un nivel moderado, concluyéndose que el estrés se relaciona directamente con los elementos de riesgo psicosocial según el coeficiente de Pearson de 0.62 significativa el 0.001.²⁰

Por otro lado, en cuanto a la **teoría relacionada** al estudio tenemos al **modelo de Callista Roy**; quien menciona que los humanos tienen la capacidad para afrontar situaciones de estrés, pero de las que ellos no son conscientes, por lo que su nivel de afrontamiento mejora con la experiencia de vida. En el campo de actuar de la enfermería se relación con situaciones en que el individuo no se siente capaz de afrontar dicha situación estresante o de salud, en donde la teoría le brinda cuatro modos de adaptación que valoran las conductas de estrés.²¹

Modo fisiológico de adaptación: se detalla que según el comportamiento y reacción fisiológica la persona puede genera un cierto grado de estrés, que mediante el conocimiento se puede establecer un control del estrés que se está experimentado, se puede intervenir instruyendo a la persona en el reconocimiento de sus propias reacciones frente a estímulos y poder realizar estrategias para afrontar dichas reacciones que son parte del sistema nervioso simpático, como sería el caso de la alteración en el ritmo cardiaco, de respiración, sudor excesivo elevación de la presión arterial entre otros.²²

El profesional de enfermería está en la capacidad de poder ofrecer estrategias de relajación a los pacientes, como es el caso de la respiración profunda permite que la persona tenga una agudeza sensorial por lo que sus respuestas serán más efectivas entrando en acción el sistema parasimpático que genera un equilibrio del homeostasis interna, por lo que esta intervención de la enfermera permite al paciente poder conocer y manejar su reacción ante el estrés.

Modo de adaptación del auto concepto de grupo: se encamina en elementos psicológicos y espirituales parte del desarrollo humano, como es el caso de la autoestima; que es la autopercepción del individuo y el propósito de su vida, donde la enfermera lo ayuda a reconocer sus propios recursos para poder afrontar ciertas situaciones fortaleciendo sus debilidades. Con ello cabe la posibilidad de convertir una situación de estrés en un punto de salto para lograr un crecimiento personal.²²

Por otra parte, está el Modo de adaptación de desempeño de rol: es un proceso social y se trata del papel de la función social de la persona, donde existe una necesidad de saber quién es en relación de su entorno con el fin de definir su actuación. Es por lo que el cuidador tiene el reconocimiento de la persona y de su estilo de vida, lo que es denominado como comportamiento expresivo por Roy, donde se debe conocer lo que piensa, sus gustos, temores, situaciones que pueden repercutir en su desempeño.²²

También está el Modo de adaptación de la interdependencia: El requisito básico para este tipo de ajuste es la integridad de las relaciones. Dos relaciones específicas forman el núcleo del modo de interdependencia, el resultado de su aplicación en la vida del individuo. Las personas intentan adaptarse en situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo y amor de los demás. El cuidador debe reconocer las dificultades de las personas y ofrecer sistemas de apoyo, tanto en el ámbito social como para ayudar a paliar el conflicto.²²

A su vez El modelo de Roy, se puede aplicar en los diferentes ámbitos de la enfermería sin importar el tipo de situación terapéutica por el cual se esté desarrollando los cuidados, porque el papel del enfermero es primordial en la reducción de los niveles de estrés.²³

En consecuencia, la teoría del modelo de adaptación de Callista Roy hace un aporte necesario a esta investigación ya que es necesario incorporar procesos de adaptación al estilo de vida o hábitos de la persona, en este caso la necesidad de gestionar el nivel de estrés en la familia para evitar posibles riesgos que afecten salud mental. El siguiente paso es desarrollar

e implementar estrategias de autocuidado de la salud mental familiar y promover un sistema de apoyo educativo para ayudar en la toma de decisiones sobre hábitos saludables.

A continuación, se conceptualiza la variable **estrés** en familias post covid 19, el cual se menciona que es el desarrollo de emociones de tensión tanto a nivel físico como mental, lo que se presenta debido a diversas situaciones o pensamiento de la persona que generen en él, sentimientos de frustración ira, nerviosismo, entre otros. Es por ello que el estrés son una serie de reacciones que se producen en el organismo cuando hay una demanda del exterior o una situación considerada como amenaza. En un nivel leve el estrés puede ser beneficioso, cuando exige al organismo a llegar a una meta específica, pero cuando el estrés no es controlado y genera niveles altos, ello está relacionado directamente con los problemas de salud.²³

En el mismo sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que el estrés es la asociación de reacciones fisiológicas que permite que el cuerpo pueda reaccionar ante una acción, siendo un sistema de alerta a nivel biológico que es generado para la supervivencia del individuo.²⁴

De la misma manera se refiere que el estrés es un elemento que es parte del desarrollo de las personas esencial dentro de su calidad de vida.²⁵ Asimismo, el estrés se relaciona con todos los aspectos de la vida, así como la adaptación del sistema nervioso desde su nacimiento, la muerte neuronal, el envejecimiento, por hormonas, por alteraciones en las emociones, problemas diarios, otros.²⁶

Asimismo, el estrés puede surgir por momentos o situaciones que se desarrolla en nuestro entorno o dentro de nosotros, lo que se ocasiona tanto por la experiencia en el trabajo, en la familia o una situación social que provoca ansiedad e inseguridad en el sujeto.²⁷

De igual manera, el estrés surge en un nivel leve para poder preparar al organismo y protegerlo de agresiones del entorno, generando respuestas más efectivas a la supervivencia, pero si esta situación se da de forma

continúa se puede convertir en una fuente de otras enfermedades que disminuyen la calidad de vida por lo que deja de ser beneficiosa para el cuerpo humano.²⁸

Así mismo existe 2 tipos principales de estrés: **Estrés agudo**. Este es un estrés a corto plazo. Puede sentirse cuando la persona se cohibe se detiene, en situaciones que atentan contra su integridad, donde el estrés ayudará a controlar situaciones peligrosas. También este tipo de estrés surge cuando se realiza algo nuevo o emocionante. Todas las personas experimentan un estrés agudo en algún momento. Y **El estrés crónico**., es un estrés que dura mucho tiempo. El cual se experimenta cuando la persona tiene problemas graves como un matrimonio que no es feliz, problemas laborales, entre otros. Asimismo, el estrés que tenga una duración mayor a un mes, es de grado crónico. Asimismo, la persona se puede acostumbrar a este nivel pero llega a un punto que no puede controlarlos llegando a ocasionar problemas de salud.²⁹

Dentro del mismo contexto se puede mencionar que el estrés se presenta a través de varios síntomas o señales emocionales y físicos, pero en varias ocasiones son ignorados por la persona. En el caso de los síntomas se pueden presentar estreñimiento, diarrea, desequilibrio en la memoria, dolores de espalda, cuello, cabeza, déficit de concentración, energía, entre otros, pero también genera conductas insanas como el consumo de alcohol drogas, alteraciones en el peso, otros.³⁰

Por otro lado, la familia es el conjunto de personas que están relacionadas en cierta medida y que conviven como tales. Esta conexión puede establecerse por lazos de sangre o por una conexión legal y socialmente justificada y reconocida, como el matrimonio o la adopción.³¹

De la misma forma, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), Podemos definir la familia como "una asociación de individuos que viven bajo un mismo techo, organizadas en roles fijos con lazos de sangre o no, con una forma de existencia económica y social común, con emociones afectivas que unen y unen ".³²

Por otro lado, el jefe de familia es aquel que toma las decisiones en casa. En ciertas familias, ambos roles pueden ser realizados por la misma persona. También se le reconoce como la persona que más aporta económicamente y, en cierto modo, toma las decisiones económicas de la familia. Además, es reconocido como un referente dentro del núcleo familiar.³²

Como **primera dimensión, las reacciones físicas**; son la asociación de estados y procesos en la fisiología de las personas que se generan a través de una situación estresante. Dentro de estas reacciones podemos encontrar a la fatiga a los dolores de cabeza, cuello, espalda, asimismo problemas con el sistema gastrointestinal, problemas de sueño, tensión en los músculos, otros.³³

Como **segunda dimensión, las reacciones emocionales**; en este tipo de reacciones siempre son reacciones de connotación negativa, como lo son el miedo, la ansiedad, el resentimiento, la ira, problemas de sueño, otros.³³

La **tercera dimensión son las reacciones cognitivas**; en estas reacciones el estrés compromete seriamente la capacidad intelectual de una persona, perjudicando su capacidad cognitiva volviéndola menos inteligente y, por tanto, menos capaz de asumir responsabilidades.³³

Finalmente, como cuarta dimensión, se mencionan las reacciones conductuales; estos comportamientos pueden ser de diversas afecciones nerviosas como tics, morderse las uñas, comer más de lo normal, aumento del consumo de alcohol, inquietud motora, tartamudeo, otros.³⁴

Por otro lado, se menciona que el estrés tiene ciertos factores que incrementan su incidencia; según estudios de la Organización Mundial de la Salud, los factores condicionantes de estrés son elementos, características y aspectos que incrementan la posibilidad de sufrir alguna enfermedad o accidente, como sería el caso del estrés en las familias post covid.³⁵

Participación de los profesionales de enfermera en la prevención del estrés en las familias

Según el Ministerio de Salud MINSA³⁶ el personal de salud incluido el profesional de enfermería tiene dentro de sus objetivos en referencia la salud mental de la población en tiempos de pandemia la siguiente implementación del plan de autocuidado:

Aumentar la conciencia a través de estrategias de comunicación sobre la importancia del autocuidado para preservar la propia salud, los seres queridos y la sociedad en general.

Fortalecer el sentido de comunidad, solidaridad y respeto por el bienestar común promoviendo el cumplimiento de las recomendaciones de la autoridad sanitaria para evitar el riesgo de contagio.

Socializar información relevante para cuidar su propia salud que incluya alimentación saludable, ejercicio regular, seguimiento de los períodos de descanso necesarios y mantener un patrón de sueño regular, estructurando el tiempo y estableciendo rutinas, reduciendo o eliminando el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el manejo de ocio y ocio saludable, entre otros métodos identificados como parte del bienestar. Entre las técnicas y herramientas para el autocuidado, se recomiendan las técnicas de relajación, activación conductual y resolución de problemas.

El personal de salud debe evaluar constantemente los procesos, avances y resultados del plan para tomar las medidas necesarias y los ajustes pertinentes.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo: El estudio es de tipo básico el cual tiene el objetivo de conseguir el conocimiento a partir de bases ya establecidas para poder comprender un fenómeno de estudio sin un propósito práctico. ³⁷

Diseño: Según el diseño de la investigación es no experimental de corte transversal, debido a que no se manipula las variables de estudio, sino que se estudian en su contexto natural a través de la observación en un determinado tiempo y espacio geográfico. ³⁷

Además, el desarrollo del estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, el cual se basa en el análisis de datos cuantificable con una mención ordinal que establecer patrones de comportamiento de los fenómenos a investigar utilizando además la estadística. ³⁸

Por otra parte, el **nivel de estudio** es **descriptivo simple**, cuyo objetivo es conocer las principales características de las variables o fenómenos de estudio para conocer su comportamiento. ³⁹

3.2. Variables y operacionalización

El trabajo se presenta el estudio de la variable cuantitativa del nivel estrés el cual es definido tanto a nivel conceptual como operacional, tomando en cuenta indicadores y escala de medición. (Ver Anexo 1)

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Se puede definir como el conjunto de todos los casos los cuales deben situarse claramente en torno a las diferentes características contenido, así como también de lugar y en el tiempo. La población estará conformada por 65 padres de familia domiciliados en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura. Año 2021, los cuales conforman un total de 45 casas, de la primera y segunda

cuadra de la av. El milagro. Asimismo, la población es considerada como muestral.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Se utilizó la encuesta la cual está muy presente dentro de los estudios sociales debido a su estructura basada en dimensiones e indicadores que permiten cumplir con los objetivos de investigación en un contexto cerrado obteniendo información de una manera más práctica y útil. ⁴⁰

Instrumento

El instrumento que se utilizó para la variable estrés se utilizará un cuestionario de 26 ítems dividido en 4 dimensiones reacción física (5 ítems); reacción emocional (10 ítems); reacción cognitiva (7 ítems) y reacción conductual (4 ítems) con una escala de Likert.

Ficha técnica del instrumento de la variable estrés familiar

Nombre: Cuestionario estrés.

Autor: Ccasani Cruz, Marisol.

Administración: Individual.

Duración: Aproximadamente 20 minutos.

Ámbito de aplicación: jefes de Familias post covid.

Significación: Evalúa el nivel de estrés en la persona.

Valor final:

Alto: (96-130)

Medio: (61-95)

Bajo: (26-60)

Validez y confiabilidad

Validez

Es considerada como el nivel en que el instrumento representa la verdad y es capaz de la medición de la variable en cuestión.

En el presente estudio la validez se hizo a través del veredicto de 5 jueces expertos en la materia, los cuales analizan el instrumento bajo tres constructos: pertinencia, relevancia y claridad, y si es cumplido se le concede el veredicto de aplicable y que “Hay Suficiencia”.

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se hizo mediante la prueba estadística de alfa de Cronbah y un piloto de 20 participantes representando el 30.765 de la muestra en donde el resultado fue de 0.883 considerado como una confiabilidad fuerte. (Ver anexo 06)

3.5. Procedimientos

Como primer paso se realizó una reunión con los jefes de familias en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura, con el fin de informar sobre los objetivos de la investigación y obtener su participación bajo consentimiento informado, luego quedar por familia para aplicar los instrumentos.

Por otro lado, una vez obtenidas las respuestas, cada respuesta será analizada y codificada para obtener una base de datos, para su posterior análisis estadístico.

3.6. Método de análisis de datos

Al final de la aplicación de las distintas herramientas que crearon una base de datos utilizando el programa SPSS.25.0, luego de esto se elaboró tablas y figuras en los programas Microsoft Office Word 2013 y Microsoft Office Excel 2013. Se realizó un análisis estadístico en base a frecuencias y porcentajes.

3.7. Aspectos éticos

Principio de Autonomía. – se procedió con el consentimiento informado a los jefes de familia donde brindar su autorización para participar de manera voluntaria, además de ello se les aseguro que su información solo es para la investigación detallada de manera general

no especifica manteniendo su anonimato para una participación más segura.

Principio de beneficencia: La investigación solo busca beneficiar a las familias, así como mejorar su nivel de afrontamiento ante el estrés.

Principio de no maleficencia: En esta indagación no se busca perjudicar a la muestra que ha sido elegida ya que se respeta la privacidad de datos y del mismo modo se busca poder crear conocimiento a partir de los resultados de dicho análisis.

Principio de justicia: En lo referente a la atención de salud, se debe distribuir de manera equitativa los bienes escasos en toda la comunidad lo cual significa justicia, es decir dar a quien lo suyo, lo propio o necesario, vienes en oración se les atenderá a todos de manera equitativa.

IV. RESULTADOS

Tabla 1.

nivel de estrés en jefes de familia post covid 19 en el distrito de santa maría provincia de Huaura. Año 2021.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	17	26,2
Medio	26	40,0
Alto	22	33,8
Total	65	100,0

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 1, podemos observar que el 40.00% (26) presenta un nivel de estrés medio, el 33.8% (22) presenta un nivel de estrés alto y el 26.2% (17) presenta un nivel de estrés bajo. Se puede evidenciar que en una mayor proporción de los jefes de familia en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura presentan un nivel de estrés medio.

Tabla 2.

Nivel de estrés según dimensión reacción física en los jefes de familia post covid 19 en el distrito de santa maría provincia de Huaura. 2021

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	24,6
Medio	29	44,6
Alto	20	30,8
Total	65	100,0

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 2, podemos observar que el 44.6% (29) presenta una reacción física en un nivel medio, el 30.8% (20) presenta una reacción física en un nivel medio y el 24.6% (16) presenta una reacción física en un nivel bajo. Se

puede evidenciar que en una mayor proporción los jefes de familia en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura presentan una reacción física en un nivel medio.

Tabla 3.

Nivel de estrés según dimensión reacción emocional en los jefes de familia post covid 19 en el distrito de santa maría provincia de Huaura. 2021

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	23,1
Medio	28	43,1
Alto	22	33,8
Total	65	100,0

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 3, podemos observar que el 43.1% (28) presenta una reacción emocional en un nivel medio, el 33.8% presenta una reacción en un nivel alto y el 23.1% presenta una reacción emocional en un nivel bajo. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los jefes de familia en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura presentan una reacción emocional en un nivel medio.

Tabla 4.

Nivel de estrés según dimensión reacción cognitiva en los jefes de familia post covid 19 en el distrito de santa maría provincia de Huaura. 2021

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	24,6
Medio	26	40,0
Alto	23	35,4
Total	65	100,0

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 4, podemos observar que el 40.00% (26) presenta una reacción cognitiva en un nivel medio, el 35.4% (23) presenta una reacción cognitiva en un nivel alto y el 24.6% (16) presenta una reacción cognitiva en un nivel bajo. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los jefes de familia en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura presentan una reacción cognitiva en un nivel medio.

Tabla 5.

Nivel de estrés según dimensión reacción conductual en los jefes de familia post covid 19 en el distrito de santa maría provincia de Huaura. 2021

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	21,5
Medio	30	46,2
Alto	21	32,3
Total	65	100,0

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 5, podemos observar que el 46.2% (30) presenta una reacción conductual en un nivel medio, el 32.3% (21) presenta una reacción conductual en un nivel alto y el 21.5% (14) presenta una reacción conductual en un nivel bajo. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los padres de familia en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura presentan una reacción conductual en un nivel medio.

V. DISCUSIÓN

La pandemia de COVID-19 ha tenido un efecto importante en nuestras vidas. Muchos de nosotros enfrentamos desafíos que pueden ser estresantes, abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños, como el tener a un integrante de la familia con covid 19. Para esto las acciones de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, pero pueden hacernos sentir aislados y solos y pueden aumentar el nivel de estrés y la ansiedad. Aprender a lidiar con el estrés de una manera saludable hará que usted, sus seres queridos y quienes lo rodean se vuelvan más resistentes. Por lo tanto, el realizar técnicas de respiración profunda, comer alimentos saludables, hacer ejercicios, dormir bien y evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco y sustancias, son algunas de las formas que ayudaran a disminuir el nivel de estrés.

El presente estudio de investigación tuvo como finalidad general identificar el nivel de estrés en jefes de familia post covid 19 en el distrito de santa María de la provincia de Huaura año 2021. De la cual de acuerdo a los resultados podemos observar que la mayoría de la muestra de estudio en un 40% presentó un nivel de estrés medio, seguido de un 33.85% que presento un nivel alto de estrés, finalmente se presentó un nivel bajo de estrés en el 26.15% de la muestra de estudio. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los jefes de familia en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura presentan un nivel de estrés medio

Los resultados presentados son similares al estudio de **Velasco R. et. Al. (2021)** en Ecuador en su trabajo realizado sobre el nivel de estrés de las personas se encontró que el 13% presento estrés en un nivel medio, dentro de lo cual se evidencio que los factores relacionados al estrés fueron el género, tener familia con enfermedades y tener familiares con COVID-19.¹⁶

Y el presente estudio difiere, **Osores C. (2019)** que, en **Chimbote**, realizo su investigación con el objetivo de conocer cuál es el nivel de estrés en las familias con adolescentes, pudo obtener que el 70.2% presenta un nivel bajo de estrés, en el caso de la dimensión desatención y la falta de definición de las tareas dentro de la familia, el 57.9% el estrés se presentó en un nivel bajo; en el caso de los elementos inesperados que perjudican el equilibrio de la familia el 65.4% el estrés se presentó en un nivel bajo.¹⁴

estrés en familias post covid 19, el cual se menciona que es el desarrollo de emociones de tensión tanto a nivel físico como mental, lo que se presenta debido a diversas situaciones o pensamiento de la persona que generen en él, sentimientos de frustración ira, nerviosismo, entre otros. Es por ello que el estrés son una serie de reacciones que se producen en el organismo cuando hay una demanda del exterior o una situación considerada como amenaza. En un nivel leve el estrés puede ser beneficioso, cuando exige al organismo a llegar a una meta específica, pero cuando el estrés no es controlado y genera niveles altos, ello está relacionado directamente con los problemas de salud.²³

Bairero M. en su artículo sobre el estrés y su influencia en la calidad de vida. refiere que el estrés es un elemento que es parte del desarrollo de las personas esencial dentro de su calidad de vida.²⁵ Asimismo para Beléndez M, Lorente I, Maderuelo M, el estrés se relaciona con todos los aspectos de la vida, así como la adaptación del sistema nervioso desde su nacimiento, la muerte neuronal, el envejecimiento, por hormonas, por alteraciones en las emociones, problemas diarios, entre otros.²⁶

El **modelo de Callista Roy**; menciona que los humanos tienen la capacidad para afrontar situaciones de estrés, pero de las que ellos no son conscientes, por lo que su nivel de afrontamiento mejora con la experiencia de vida. En el campo de actuar de la enfermería se relaciona con situaciones en que el individuo no se siente capaz de afrontar dicha situación estresante o de

salud, en donde la teoría le brinda cuatro modos de adaptación que valoran las conductas de estrés.²¹

A lo evidenciado podemos indicar que el nivel medio de estrés, se hace relevante en los jefes de familia los cuales fueron estudiados por haber tenido algún integrante de su familia con covid 19, siendo esta una enfermedad nueva y desconocida.

Asimismo, se halló que el estrés en su reacción física se presentó en un nivel medio en el 44.62%, en el 30.77% se presentó en un nivel alto y en el 24.62% se presentó en un nivel bajo.

En donde el presente estudio difiere, **Ozamiz, Dosil, Picaza y Idoiaga (2020)**, en **España**, en donde realiza su investigación teniendo como propósito el de identificar el nivel de estrés, así como el de ansiedad y depresión a comienzos de la pandemia del COVID-19, en la cual se encontró que a pesar de presentar las personas niveles bajos de estrés, en la identificación de los síntomas la repercusión del estrés fue regular en especial entre la población con alguna enfermedad preexistente, asimismo se encontró que estos síntomas del estrés se incrementaron con las medidas de confinamiento lo que tiene una tendencia de incrementar negativamente con el tiempo.¹⁹

Danet a. en su artículo, Impacto psicológico del covid 19, refiere que las **reacciones físicas**; son la asociación de estados y procesos en la fisiología de las personas que se generan a través de una situación estresante. Dentro de estas reacciones podemos encontrar a la fatiga a los dolores de cabeza, cuello, espalda, asimismo problemas con el sistema gastrointestinal, problemas de sueño, tensión en los músculos, otros.³³

El Modelo de **Callista Roy** menciona en el **Modo fisiológico** en la cual se detalla que según el comportamiento y reacción fisiológica de la persona puede generar un cierto grado de estrés, que mediante el conocimiento se puede establecer un control del estrés que se está experimentado, se puede

intervenir instruyendo a la persona en el reconocimiento de sus propias reacciones frente a estímulos y poder realizar estrategias para afrontar dichas reacciones que son parte del sistema nervioso simpático, como sería el caso de la alteración en el ritmo cardiaco, de respiración, sudor excesivo elevación de la presión arterial entre otros.

A lo evidenciado podemos indicar que el nivel medio de estrés en su reacción física, se hace relevante en los jefes de familia los cuales fueron estudiados por haber tenido algún integrante de su familia con covid 19, siendo esta una enfermedad nueva y desconocida.

En el caso de la reacción emocional, el estrés en el 43.08% se presentó en el nivel medio, en el 33.85% se presentó en un nivel alto y en el 23.08% en un nivel bajo.

Los resultados presentados son similares al estudio de **Aro A. (2019)** en **Puno**, realizo su trabajo teniendo como propósito el poder encontrar como el nivel de estrés parental se relaciona con las emociones de sus hijos a través de una metodología correlacional con la participación de 20 niños y padres de familia. donde indica que si el estrés se incrementa se genera una disminución en el desarrollo emocional del niño, lo que indico que las familias están experimentando acontecimientos de estrés, generando un incremento continuo de los problemas que afectan a las emociones del niño lo que a su vez provoca que en el niño se presente algún trastorno de la atención, concentración u otro problema cognitivo.¹⁵

El presente estudio de **Hernández J. (2020)** en **Cuba**, también presenta cierto grado de similitud. donde su trabajo tuvo el propósito de identificar de manera general el impacto del COVID-19 en la salud mental, a través de una metodología analítica de análisis documental. Donde se obtuvo que el COVID-19 tiene una incidencia negativa en la salud mental de las personas en especial sobre las poblaciones vulnerables. Asimismo, se encontró que la incertidumbre sobre el desarrollo de la enfermedad, así como el tema de

los aislamientos, cuarentena entre otras medidas agravan el estado de la salud mental de la población lo que es perjudicial para su salud en general.¹⁷

En donde el presente estudio difiere, **Ozamiz, Dosil, Picaza y Idoiaga (2020)**, en **España**, en donde realiza su investigación teniendo como propósito el de identificar el nivel de estrés, así como el de ansiedad y depresión a comienzos de la pandemia del COVID-19, en la cual se encontró que a pesar de presentar las personas niveles bajos de estrés, en la identificación de los síntomas la repercusión del estrés fue regular en especial entre la población con alguna enfermedad preexistente, asimismo se encontró que estos síntomas del estrés se incrementaron con las medidas de confinamiento lo que tiene una tendencia de incrementar negativamente con el tiempo.¹⁹

El presente estudio presenta similitud, **Leon Y. (2021)** en **Puno**, presentó su trabajo con el propósito de conocer como el Covid19 se relaciona con el estrés emocional, con una metodología descriptiva con la participación de 39 padres de familia, quienes resolvieron cuestionarios que permitieron obtener que el 40% presento un estrés emocional alto. además de que se relacionó con el Covid19 con un coeficiente de correlación de 0.718 considerado como positivo y alto, por lo que evidencio que la pandemia actual del Covid19 en la que se vive está afectando con niveles significativos de estrés emocional principalmente.¹¹

Danet a. en su artículo, Impacto psicológico del covid 19, refiere que las **reacciones emocionales** son siempre reacciones de connotación negativas, como el miedo, y la ansiedad, asimismo se desarrolla la sensación de resentimiento, rechazo, ansiedad, tensión, enojo, falta de concentración, apatía, dificultad para dormir o mantener el sueño, sentimiento de aislamiento, problemas de memoria, irritabilidad, etc.³³

El Modelo de **Callista Roy**, hace mención en el Modo de adaptación del auto concepto, el cual se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del

sistema humano, la autoestima, concepto que tiene la persona de sí misma, de unidad, significado y finalidad en el universo para poder existir bajo un sentido. Refleja como se ve y lo percibe la gente dentro de un grupo, basándose en reacciones ante el entorno, la persona que tiene una visión de sí misma positiva, favorable "autoestima" y dispone de forma natural de recursos suficientes para poder afrontar la situación de estrés.

A lo evidenciado podemos indicar que el nivel medio de estrés en su reacción emocional, se hace relevante en los jefes de familia, los cuales fueron estudiados por haber tenido algún integrante de su familia con covid 19, siendo esta una enfermedad nueva y desconocida.

En el caso de la reacción cognitiva se observó que en la mayoría del 40% el nivel de estrés se presentó en un nivel medio, en el 35.38% se presentó en un nivel alto y en el 24.62% se presentó en un nivel bajo.

Los resultados presentados son similares al estudio de **Aro A. (2019)** en **Puno**, realizó su trabajo teniendo como propósito el poder encontrar como el nivel de estrés parental se relaciona con las emociones de sus hijos a través de una metodología correlacional con la participación de 20 niños y padres de familia. donde indica que si el estrés se incrementa se genera una disminución en el desarrollo emocional del niño, lo que indico que las familias están experimentando acontecimientos de estrés, generando un incremento continuo de los problemas que afectan a las emociones del niño lo que a su vez provoca que en el niño se presente algún trastorno de la atención, concentración u otro problema cognitivo.¹⁵

Danet a. en su artículo, Impacto psicológico del covid 19, refiere que las **reacciones cognitivas**; en esta el estrés compromete seriamente la capacidad intelectual de una persona, perjudicando su capacidad cognitiva volviéndola menos inteligente y, por tanto, menos capaz de asumir responsabilidades.³³

El Modelo de **Callista Roy**, hace mención en el **Modo de adaptación de desempeño de rol**, el cual es un proceso social y se trata del papel de la función social de la persona, donde existe una necesidad de saber quién es en relación de su entorno con el fin de definir su actuación.

A lo evidenciado podemos indicar que el nivel medio de estrés en su reacción cognitiva, se hace relevante en los jefes de familia, los cuales fueron estudiados por haber tenido algún integrante de su familia con covid 19, siendo esta una enfermedad nueva y desconocida.

Finalmente tenemos la reacción conductual en la cual se observó que en la mayoría del 46.2 % el nivel de estrés se presentó en un nivel medio, en el 32.3 % se presentó en un nivel alto y en el 21.5 % se presentó en un nivel bajo.

Los resultados presentados son similares al estudio de **Carrillo (2021)** en **Lima**, donde presentó un trabajo con el propósito de definir si el estrés de los padres se relaciona o influyen en la conducta parental con niños de 3 a 5 años, mediante una metodología descriptiva con la participación de 88 padres en situación de pandemia de los cuales se pudo obtener que en un 47.7% las familias eran de tipo nuclear, además de ello se encontró que el estrés parental influye de manera baja en las conductas de los padres resaltando la hostilidad coerción como la más afectada por el estrés, esto en gran parte de las familias lo que también se relacionó con una falta de compromiso y soporte en la familia.¹²

También hay similitud con el estudio de **Gonzales J. (2020)** en **Ecuador** realizó su trabajo con el propósito de encontrar el grado de relación entre el estrés y los factores de riesgo psicológicos y sociales, obteniéndose que el 62.5% presento un estrés medio, el 58.8% presenta un estrés por su entorno en un nivel moderado, concluyéndose que el estrés se relaciona directamente con los elementos de riesgo psicosocial según el coeficiente de Pearson de 0.62 significativa el 0.001.²⁰

Danet a. en su artículo, Impacto psicológico del covid 19, refiere que las **reacciones conductuales** son el conjunto de comportamientos que pueden ser estados de nerviosismo diversos como tics, morderse las uñas, comer más de lo normal. Es habitual encontrar: aumento de consumo de alcohol, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse), tartamudez. ³³

El Modelo de **Callista Roy**, hace mención el **Modo de adaptación de la interdependencia**, la cual es la necesidad básica de adaptación que resulta ser la integridad de las relaciones. Dos relaciones específicas forman el núcleo del modo de la interdependencia, fruto de su aplicación en la vida de los individuos. Las personas intentan adaptarse cuando se ven delante de situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo o amor en los otros. Persigue el equilibrio entre las conductas dependientes (búsqueda de ayuda, atención y afecto) y conductas independientes (tener Iniciativa y obtener satisfacción).

A lo evidenciado podemos indicar que el nivel medio de estrés en su reacción conductual, se hace relevante en los jefes de familia, los cuales fueron estudiados por haber tenido algún integrante de su familia con covid 19, siendo esta una enfermedad nueva y desconocida.

Con respecto a la teoría que sustenta el presente estudio, se debe agregar que, la teoría de adaptación de Callista Roy establece que el modelo se basa en dos pilares teóricos; la adaptación y los sistemas humanos: **a) adaptación:** se refiere al “proceso y al resultado por los que, las personas que tienen la capacidad de pensar y sentir como individuos o como miembros de un grupo, son conscientes y escogen la integración del ser humano con su ambiente”; **b) sistema humanos:** definido como el “conjunto de las partes conectado a la función como un todo y que sigue un determinado propósito, actuando en virtud de la interdependencia de las partes.

El modelo de Callista Roy también presenta **Modos adaptativos** que son: **Función fisiológica:** Implica las necesidades básicas del organismo y las formas de adaptación.

La de **Auto concepto**: Se refiere a las creencias y los sentimientos acerca de uno mismo. La de **Función de Rol**: Implica conductas de razón de la posición de la persona en la sociedad; depende de cómo una persona interactúa con otras en una situación concreta. Y la de **Interdependencia**: Implica la relación de la persona con sus allegados y los sistemas de apoyo. Persigue el equilibrio entre las conductas dependientes (búsqueda de ayuda, atención y afecto) y conductas independientes (tener iniciativa y obtener satisfacción). También presenta **Mecanismo de Afrontamiento** que son 2, **Regulador**: controla los procesos internos relacionados con las necesidades fisiológicas. **Cognitivo**: regula el auto concepto, la función del rol y la interdependencia.

Esta teoría define **la Enfermería**: como la ciencia y la práctica que amplía la capacidad de adaptación y mejora la transformación del entorno. En la cual la enfermera actúa para mejorar la interacción entre la persona y su entorno para fomentar la adaptación. **Persona**: Roy define la persona como sistemas holísticos y adaptables. "Como todo sistema adaptable, el sistema humano se define como un todo, con partes que funcionan como una sola unidad para un propósito concreto".

Salud: es el estado y el proceso de ser y de convertirse la persona en un ser integrado y complejo. Es un reflejo de la adaptación, es decir, es la interrelación de la persona y su entorno. **Entorno**: Es el conjunto de todas las condiciones, circunstancias e influencias del desarrollo y de la conducta de las personas y de los grupos, con una especial consideración a la relación entre los recursos del hombre y de la tierra, donde se incluyen los estímulos focales, contextuales y residuales.

La teórica afirmó también que la salud puede verse modificada por varios tipos de estímulos: **Estímulos focales**: Es el objeto o evento que está presente en la conciencia de la persona. La persona enfoca toda su actividad en el estímulo y gasta energía tratando de enfrentarlo". Este estímulo es el factor que desencadena una respuesta inmediata en el paciente, que puede ser adaptativa o inefectiva, según si promueve o no la adaptación.

Estímulos contextuales: Son todos aquellos que contribuyen al efecto del estímulo focal. Es decir, ayudan a mejorar o empeorar la situación. todos los presentes en el proceso, como la temperatura ambiente. **Estímulos residuales:** Son factores ambientales dentro y fuera de los sistemas adaptativos humanos, cuyo efecto no es claro en la situación actual. los recuerdos, que desembocan en creencias, que tenemos de experiencias anteriores.

Roy también identifica unos estímulos comunes a todas las personas, que en un momento dado pueden ser focales, contextuales o residuales. Entre estos se encuentran, **Los estímulos culturales**, que comprenden el nivel socioeconómico, la etnicidad y el sistema de creencias. **Los estímulos familiares**, que involucran la estructura y las tareas del grupo familiar. Los estímulos relacionados con la etapa de desarrollo. Los estímulos relacionados con la integridad de los modos adaptativos, con la efectividad del mecanismo cognitivo y el nivel de adaptación. Los estímulos relacionados con el ambiente, tales como los cambios en el ambiente interno y externo, el manejo médico, el uso de drogas, el alcohol, el tabaco, la situación social, política y económica.

De esta manera, y con el objetivo de que los jefes de familia y miembros de esa familia post covid 19, conserven un nivel de estrés bajo, a través de actividades saludables y cambiando el estilo de vida. Surge la necesidad de elaborar, ejecutar y fortalecer programas y actividades que fomenten estos entornos saludables recomendados por la OMS. Por lo cual, se resalta el rol fundamental del profesional de enfermería para llevar a cabo el desarrollo de dichas recomendaciones.

Según el Ministerio de Salud MINSA³⁶ el personal de salud incluido el profesional de enfermería tiene dentro de sus objetivos en referencia la salud mental de la población en tiempos de pandemia la siguiente implementación del plan de autocuidado:

Aumentar la conciencia a través de estrategias de comunicación sobre la importancia del autocuidado para preservar la propia salud de los seres queridos y la sociedad en general.

Fortalecer el sentido de comunidad, solidaridad y respeto por el bienestar común promoviendo el cumplimiento de las recomendaciones de la autoridad sanitaria para evitar el riesgo de contagio.

Socializar información relevante para cuidar su propia salud que incluya alimentación saludable, ejercicio regular, seguimiento de los períodos de descanso necesarios y mantener un patrón de sueño regular, estructurando el tiempo y estableciendo rutinas, reduciendo o eliminando el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el manejo de ocio y ocio saludable, entre otros métodos identificados como parte del bienestar. Entre las técnicas y herramientas para el autocuidado, se recomiendan las técnicas de relajación, activación conductual y resolución de problemas.

El personal de salud debe evaluar constantemente los procesos, avances y resultados del plan para tomar las medidas necesarias y los ajustes pertinentes.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se determinó que el nivel de estrés en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021, se presentó en la mayoría en un nivel medio.

Segunda: Se identificó que el nivel de estrés en su dimensión reacción física en los jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021, fue en su mayoría de nivel medio con una tendencia a un nivel alto.

Tercera: se llegó a conocer que el nivel de estrés en su dimensión reacción emocional en los jefes de familia post covid-19, en el distrito de santa María de la provincia de Huaura año, 2021, fue en su mayoría de nivel medio.

Cuarta: Se estableció que el nivel de estrés en su dimensión reacción cognitiva en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021, en su mayoría fue de un nivel medio igualmente con una tendencia a un nivel alto.

Quinto: Se identificó que el nivel de estrés en su dimensión reacción conductual en jefes de familias post covid-19, en el distrito de Santa María de la provincia de Huaura Año, 2021, se presentó en su mayoría en un nivel medio.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: los profesionales de enfermería deben realizar charlas educativas dirigidos a los jefes de familias, en la cual se les pueda brindar estrategias de como poder manejar el estrés, en especial después de haber tenido un integrante o más de su familia con covid 19, el cual es el tema que causa un nivel de estrés alto a las personas, por estar en estos tiempos de pandemia covid-19, más involucrados además de la inestabilidad económica, está con el apoyo de psicólogos y especialistas pedagogía.

Segunda: A los profesionales de enfermería desarrollar ejercicios de manejo de estrés para las familias post covid 19, como técnicas de respiración, focalización de objetivos, organización etc., con el fin de prepararlos para situaciones en las que requieran la tranquilidad y serenidad para tomar decisiones en beneficio de su integridad como la de su familia.

Tercera: A los jefes de familia realizar actividades en familia en sus tiempos libres, donde participen todos los miembros con el fin de poder establecer mejores relaciones, además aprovechar y conversar de cómo se sienten cada uno con respecto a la nueva realidad en la que están experimentando, que opinan, entre otras cosas, con el fin de conocer sus miedos y esperanzas ayudándolos a manejar el estrés en ellos.

Cuarta: A los jefes de familia asistir a un centro de salud más cercano y solicitar citas con el área de psicología o de familia con el fin de poder solicitar asesoría con el tema de estrés que se está presentando en su familia, en reacción del covid-19, confiar en el profesional de salud y seguir sus instrucciones para una mejor salud mental.

VIII. REFERENCIAS

1. Child Mind Institute. Enfrentar el COVID-19: recursos para padres. [Internet] 2020 [Citado 12 de Febrero 2021] Disponible en: <https://childmind.org/enfrentar-el-covid-19-recursos-para-padres/>
2. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho C, Ho R. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [Internet] 2020 [Citado 12 de Febrero 2021] 17(1) 1729. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
3. Asmundson G, Taylor . Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal Anxiety Disord* [Internet] 2020; [Citado 14 de Febrero 2021] 70(1) :102-96. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7134790/>
4. Ozamiz N, Dosil M, Picaza M, Idoiaga N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *ARTIGO • Cad. Saúde Pública* [Internet] 2020 [Citado 14 de Febrero 2021] 36(4) Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/es/>
5. Xiang Y, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Rev. Lancet Psychiatry* [Internet] 2020 [Citado 14 de Febrero 2021] 7 (1):228-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32032543/>
6. Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* [Internet] 2020[Citado 14 de Febrero 2021] 395: 912-20 Disponible en: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(20\)30460-8.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(20)30460-8.pdf)
7. Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin G. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, [Internet] 2020 [Citado 12 de Febrero 2021] 395(10227), Disponible en: 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

8. UNFPA. COVID-19 en América Latina y el Caribe. Fondo de Población de las Naciones Unidas. [Internet] 2021 [Citado 12 de Febrero 2021] Disponible en: <https://lac.unfpa.org/es/pandemia-de-coronavirus-covid-19>
9. Carrillo C. Estrés y conducta parental de padres con hijos entre 3 a 5 años en situación de pandemia. Universidad San Ignacio De Loyola. Lima-Perú. 2021. Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11238/3/2021_Carrillo%20D%c3%adaz.pdf
10. Palomino-Oré Candy, Huarcaya-Victoria Jeff. Trastornos de estrés provocados por la cuarentena durante la pandemia de COVID-19. Horiz. Medicina. [Internet]. 2020 Oct [Citado 12 de Mayo 2021]; 20 (4): e1218. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2020000400010&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>.
11. Leon Y. Relación del covid19 y el estrés emocional en los padres de familia de la Institución Educativa Inicial de “Huellas de Lupita” de la Ciudad de Azángaro – 2020. [Tesis de titulación] Puno: Universidad Nacional del Altiplano de Puno: 2021 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14895/Leon_Berrios_Yola_Roxana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Carrillo C. Estrés y conducta parental de padres con hijos entre 3 a 5 años en situación de pandemia, 2021. [Tesis de titulación] Lima: Universidad San Ignacio de Loyola: 2021 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11238/3/2021_Carrillo%20D%c3%adaz.pdf
13. Mejia C, Reyes A, Gonzales K, Leon E, Murga A, Carrasco J. et al. Riesgo de estrés post traumático según ocupación y otros factores durante la pandemia por COVID-19 en el Perú. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet]. 2020 [citado 2021 Mayo 15]; 29(4): 265-273. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-62552020000400265&script=sci_abstract&tlng=en

14. Osoreo C. Estrés familiar en padres con hijos adolescentes de una institución educativa privada de Chimbote, 2017. [Tesis de titulación] Chimbote: Universidad San Pedro: 2017 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4584/Tesis_56453.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Aro A. El estrés de los padres de familia y las emociones de los niños y niñas de 3 años I.E.I. N°255 CHANU- CHANU PUNO del 2018. [Tesis de titulación] Puno: Universidad Nacional del Altiplano: 2019 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11631/Aro_Guevara_Ana_Belen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Velasco R, Cunalema J, Franco J, Vargas G. Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. Rev. malariología y salud ambiental. [Internet]. 2021 [citado 2021 Mayo 15] 61(1) 38-46. Disponible en:
17. Hernández J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Medicentro Electrónica [Internet]. 2020 Sep [citado 2021 Mayo 15]; 24(3): 578-594. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es. Epub 01-Jul-2020.
18. Bravo B, Oviedo A. Estrés emocional debido al aislamiento social por la pandemia covid-19 en padres de familias vulnerables. Rev. Pol. Con [Internet]. 2020 [citado 2021 Mayo 15]; 49(5): 579-591. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1712/3296>
19. Ozamiz N, Dosil M, Picaza M y Idoiaga N.. Estrés emocional debido al aislamiento social por la pandemia covid-19 en padres de familias vulnerables. España. [Internet] 2020 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000405013
20. Gonzales J. Estrés y factores de riesgo psicosociales en amas de casa durante la pandemia COVID-19. [Tesis de titulación] Ecuador: Universidad Central del Ecuador: 2020 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en:

- <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22654/1/T-UCE-0007-CPS-309.pdf>
21. Mastrapa Y, Gibert Lamadrid M. Relación enfermera-paciente: una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2016 [citado 20 Jun 2021]; 32(4) Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/976>.
 22. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), La naturaleza del estrés. [Internet] 2020 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
 23. Madrid Salud El estrés laboral y su prevención. (Internet) 2018 Disponible en: <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
 24. OMS. Situación de la enfermería en el mundo 2020. Organización Mundial de la Salud. (Internet) 2020. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331675/9789240003392-spa.pdf>
 25. Bairero M. El estrés y su influencia en la calidad de vida. Multimed. Revista Médica. Granma [Internet] 2017 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
 26. Beléndez M, Lorente I, Maderuelo M. Estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares. Gac Sanit [Internet]. 2015 [citado 2021 Mayo 17]; 29(4): 300-3. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911115000254>.
 27. Segura R, Pérez I. Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. Rev. Alternativas en Psicología [Internet]. 2016 [citado 2021 Mayo 17]; 1(36). <https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
 28. Giraldo V. Prevalencia de síntomas de estrés y su relación en la calidad de vida de los servidores públicos de una entidad del estado colombiano, 2014. [Tesis]. Colombia: Universidad Santiago de Cali; 2014 [citado 30 Sep 2017]. Disponible en: <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/10061/41954875-2015.pdf>.

29. Ccasani M. Clima Organizacional y Estrés Laboral en enfermeros del servicio de emergencia. Hospital San Juan de Lurigancho, 2017. [Tesis de titulación] 2020 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11867/Ccasani_CM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. OMS. Factores de riesgo. Organización mundial de la salud. [Internet] 2019 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: https://www.who.int/topics/risk_factors/es/#:~:text=Entre%20los%20factores%20de%20riesgo,y%20la%20falta%20de%20higiene
31. Barboza I. Estrés laboral y factores asociados en profesionales de Enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital público nivel III. Chiclayo. 2019. Universidad Cesar vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38050/Barboza_BIY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Cremades J, Maciá L, López M, Pedraz A, González V. Una nueva aportación de clasificar factores estresantes que afectan a los profesionales de enfermería. Rev. Latino-Am. Enfermagem. [Internet] 2017 [citado 2021 Mayo 15]; Disponible en: [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/170327/53966_%28espa% c3% b1 ol%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/170327/53966_%28espa%c3%b1ol%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Danet A. Psychological impact of COVID-19 pandemic in Western frontline healthcare professionals. A systematic review. Rev. Medicina Clínica [Internet] 2021 [citado 2021 Mayo 15]; 156(9) Pages 449-458. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775320308253>
34. CIE. El Efecto de la COVID-19: Las enfermeras del mundo se enfrentan a trauma colectivo, un peligro inmediato para la profesión y el futuro de nuestros sistemas de salud. International Council of Nurses (ICN) [Internet] 2021 [citado 2021 Mayo 15] Disponible en: <https://www.icn.ch/es/noticias/el-efecto-de-la-covid-19-las-enfermeras-del-mundo-se-enfrentan-trauma-colectivo-un-peligro>
35. Mayo Clinic. Manejo del estrés: Identifica cuáles son tus desencadenantes. Mayo Foundation for Medical Education and Research. [Internet] 2021

- [citado 2021 Mayo 15] Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151#:~:text=Los%20factores%20estresantes%20son%20eventos,hace%20m%C3%A1s%20tiempo%2C%20estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico.>
36. MINSA. Cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del covid-19 guía técnica. Ministerio de Salud Perú [Internet] 2021 [citado 2021 Mayo 15] Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/7751/file/Cuidado%20de%20la%20salud%20mental%20en%20el%20contexto%20del%20COVID-19.pdf>
37. Carrasco, S. (2019) Metodología de la investigación/ pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación, edición decimonovena. Editorial San Marcos.
38. Hernández R, Mendoza C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
39. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. Perú. 2013.
40. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. Metodología de Investigación. (pág. 145). Sexta edición. México D.F.: Mc Graw-Hill Interamericana editores.2014.

Anexos

Anexo 01: Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Nivel de estrés	<p>El estrés se asocia con las exigencias y los recursos. Las exigencias son las responsabilidades, presiones, obligaciones e incluso la falta de confianza que los individuos enfrentan en el lugar de trabajo. Los recursos son todo aquello que el individuo tiene de por sí y que utiliza para resolver las exigencias. ^{xx}</p> <p>Se menciona las dimensiones como:</p> <p>Reacción física Reacción emocional Reacción cognitiva Reacción conductual.</p>	<p>Serie de reacción del organismo en respuesta de una situación que supera los recursos y nivel de afrontamiento de un individuo frente a una situación amenazante o que se considera como tal.</p> <p>Para medir la interrelación de enfermería se utilizará un cuestionario. Como valor final determinará:</p> <p>Alto Medio Bajo</p>	<p>Reacción física</p> <p>Reacción emocional</p> <p>Reacción cognitiva</p> <p>Reacción conductual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga • Dolores diversos • Desordenes gastrointestinales • Desordenes de sueño • Desesperación • Emociones negativas • Preocupación • Sentido de humor • Apatía • Insatisfecho • Irritabilidad • Inseguridad • Retraimiento social • Problemas de concentración y atención • Indecisión • Nerviosismo • Manías • Hábitos alimenticios • Agresividad 	Ordinal

Anexo 02: Instrumento de recolección de datos

Estrés

N°	Ítems	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
REACCIÓN FÍSICA						
1	Siente que esta fatigado					
2	Sufre de dolor de espalda y cuello					
3	Sufre dolores de cabeza					
4	Presenta sensación de ardor en el estómago					
5	Sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño					
REACCIÓN EMOCIONAL						
6	Usted al realizar una tarea determinada permanece inquieta(o)					
7	Sufre de decaimiento continuamente					
8	Sufre de ansiedad					
9	Sufre de preocupación constante					
10	Siente que se ha vuelto mal humorado					
11	Siente que ha perdido la empatía					
12	En el desempeño diario se aburre					
13	Se siente desganado					
14	Sufre de irritabilidad ante cualquier situación					
15	Siente que es pesimista					
REACCIÓN COGNITIVA						
16	Siente que no puede asumir responsabilidades					
17	Siente que nadie le toma en consideración cuando dice algo					
18	Sufre de olvidos constantemente					
19	Tiene dificultad para concentrarse					
20	Tiene dificultad para comunicarse con los demás					
21	Tiene dificultad para resolver problemas					
22	Tiene dificultad para tomar decisiones					
REACCIÓN CONDUCTUAL						
23	Sufre intranquilidad motora(movimientos continuo de dedos o piernas al estar sentado)					
24	Sufre de algunas manías (rascarse o tocarse las mano cada rato)					
25	Tiene excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito					
26	Tiene reacciones agresivas					

Anexo 03: Base de datos

Variable Nivel de Estrés

*Data_var1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 26 de 26 variables

	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	Item25	Item26	var	var
1	2	5	3	3	5	5	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3		
2	3	4	4	5	4	3	3	4	3	4	3	2	5	5	2	4	5	5	5	3	4	4	3	5	4	4		
3	4	5	3	4	3	3	3	5	5	5	3	2	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	3		
4	5	3	3	3	3	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	5	3	5	2	2	4	4	4	4		
5	4	3	4	5	5	4	3	4	3	5	4	4	5	4	3	3	3	4	5	3	2	4	3	5	3	3		
6	5	4	3	3	5	5	3	4	4	3	4	4	2	2	5	3	5	3	4	4	2	4	3	3	4	4		
7	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	2	4	2	4	4	5	5	4	4	3	3	3	5	2	4	4		
8	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	3	3	5	3	3	4	4	2	2	2		
9	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	5	4	5	3	3	5	2	4		
10	4	5	5	5	5	2	4	4	3	5	4	4	4	5	5	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	3		
11	4	5	4	5	5	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4		
12	3	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	3	3	5	3	5	5	5	4	4	4	3	5	3		
13	4	4	4	3	4	4	5	3	3	5	4	5	4	4	3	4	3	3	3	5	4	5	4	3	5	5		
14	3	3	3	3	5	4	3	4	5	3	4	5	5	5	3	3	3	3	5	3	4	5	3	4	3	4		
15	5	3	4	4	5	3	5	3	4	5	3	3	3	4	5	5	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5		
16	4	4	3	5	3	3	4	3	5	4	5	4	4	3	4	5	3	5	4	5	3	5	5	3	5	5		
17	3	5	3	4	5	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	3	5	4	4	4	4	4	4	3		
18	3	5	3	3	4	5	3	3	4	5	5	5	3	5	4	4	5	3	4	4	5	5	3	4	3	5		
19	3	3	5	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	3	3	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3		
20	5	3	3	5	4	3	4	5	4	3	5	3	4	5	4	3	3	5	4	4	5	3	5	4	5	3		
21	5	3	2	1	1	2	5	1	5	5	1	2	4	3	2	2	5	5	3	5	2	3	1	5	2	1		
22	5	2	3	5	2	5	2	5	5	1	1	4	5	1	5	5	5	1	5	2	3	4	4	2	3	5		
23	5	4	3	4	1	5	3	4	3	5	1	5	5	4	3	5	5	4	3	2	1	3	4	4	2	3		
24	4	3	5	1	2	3	1	3	1	2	2	4	2	1	3	1	2	4	3	5	3	5	4	4	2	1		
25	5	3	3	3	3	4	5	3	3	2	3	3	1	2	5	1	5	3	4	5	1	3	3	3	4	5		
26	3	2	1	4	3	5	1	2	3	5	2	2	2	5	5	3	1	2	2	5	3	3	4	3	2	3		
27	3	2	1	4	4	2	2	5	1	1	1	3	4	3	4	5	2	4	2	5	2	2	1	3	3	4		
28	3	5	1	5	5	3	4	5	5	2	1	3	4	2	2	5	3	1	3	2	1	3	2	5	3	5		
29	3	3	3	4	5	1	2	1	3	1	1	5	3	4	3	3	1	4	2	3	1	2	5	2	1	1		
30	5	2	3	5	5	5	4	5	1	1	1	4	4	2	1	2	1	2	4	1	4	4	3	5	2	4		
31	2	4	4	4	5	4	2	1	2	3	1	3	3	3	5	2	2	4	2	2	3	5	5	5	3	4		
32	1	4	3	2	4	1	1	4	3	4	4	1	5	4	2	3	1	3	4	2	5	5	4	3	5	1		
33	4	1	4	4	3	1	3	4	4	4	2	3	4	4	1	2	4	4	1	1	3	2	1	2	4	2		
34	1	3	4	1	1	3	1	5	5	4	1	4	4	3	5	2	4	4	4	3	1	1	3	3	3	2		
35	3	3	5	1	4	2	2	1	3	2	2	2	4	5	3	3	4	4	5	5	5	4	2	4	3	5		
36	4	4	5	2	3	1	2	3	3	5	2	5	3	2	5	3	3	2	3	5	5	1	2	2	1	5		
37	4	2	3	3	5	1	2	1	5	2	2	5	5	2	4	4	5	3	3	5	5	2	3	2	2	3		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

*Data_var1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 26 de 26 variables

	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	Item25	Item26	var	var	
37	4	2	3	3	5	1	2	1	5	2	2	5	5	2	4	4	5	3	3	5	5	2	3	2	2	3			
38	5	3	1	3	1	1	4	4	4	2	1	3	2	2	1	3	2	2	5	5	2	4	4	1	4	1			
39	3	5	5	4	3	1	1	4	3	2	2	1	1	5	4	3	3	4	5	1	5	4	3	5	2	4			
40	5	3	4	5	5	4	2	4	5	5	3	5	1	3	4	4	4	4	2	5	5	1	5	5	4	1			
41	3	1	4	4	3	5	3	3	2	4	3	1	5	3	1	2	2	3	2	2	1	5	4	3	4	4			
42	4	3	5	1	3	1	2	2	3	2	1	5	1	4	3	2	5	2	4	5	2	5	5	3	1	4			
43	4	5	4	5	3	2	3	3	2	1	5	5	2	3	3	1	2	3	1	5	4	2	5	4	1	1			
44	2	4	3	5	3	2	3	1	3	1	4	1	4	1	2	4	2	3	4	3	3	1	2	5	1	3			
45	2	1	3	2	1	2	5	2	4	5	4	4	5	4	4	3	2	2	5	5	3	4	5	2	3	2			
46	4	5	3	1	4	4	3	4	5	3	4	2	4	4	5	5	1	4	5	5	5	2	1	3	2	1			
47	5	2	5	5	3	4	1	1	2	1	1	3	5	5	3	1	3	3	4	1	1	3	2	2	1	4			
48	3	1	5	4	1	3	4	2	3	5	5	2	1	4	5	5	1	4	1	3	1	5	1	5	2	1			
49	4	1	1	5	2	1	3	4	4	1	5	1	2	4	4	3	3	1	3	1	3	2	4	1	2	5			
50	3	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3			
51	3	1	3	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2			
52	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	1	3	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1			
53	3	1	3	3	1	1	2	3	1	3	2	1	2	1	1	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1			
54	1	1	1	3	3	2	1	3	1	2	2	3	3	2	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2		
55	3	3	3	2	1	3	1	3	3	2	2	1	2	3	1	1	3	3	2	1	3	1	2	1	2	3			
56	3	2	1	1	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	3	1			
57	1	2	2	1	3	3	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2			
58	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	3	1	3	4	2	2	1	2	3	1	2	2	1	3	1	3			
59	1	2	3	3	1	3	2	4	1	3	1	4	2	1	4	3	3	1	1	3	2	2	2	2	1	1			
60	2	3	3	1	3	2	1	3	2	2	3	1	1	2	4	3	3	3	3	4	2	1	3	2	2	3			
61	4	1	2	2	4	4	4	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	1	2	2	1	2	2			
62	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	1	2	1	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	4			
63	1	2	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	1	2	2	1	4	3	1			
64	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	1	3	2	4	1	3	1	1	3			
65	1	2	3	2	1	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	4	2	2	4	4	2	3	3	2	2			
66																													
67																													
68																													
69																													
70																													
71																													
72																													
73																													

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode: ON

ANEXO 04:

CONFIABILIDAD NIVEL DE ESTRÉS

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,883	26

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item1	74,25	190,618	,576	,875
Item2	74,15	191,503	,552	,876
Item3	74,35	193,924	,687	,874
Item4	74,15	196,029	,454	,879
Item5	73,95	197,839	,376	,881
Item6	74,05	206,787	,132	,887
Item7	74,30	195,695	,555	,877
Item8	73,80	195,747	,522	,877
Item9	74,65	191,713	,708	,873
Item10	74,55	194,997	,482	,878
Item11	74,30	201,379	,433	,880
Item12	74,55	199,418	,361	,881
Item13	74,55	208,366	,093	,887
Item14	74,10	207,463	,122	,886
Item15	74,20	195,853	,469	,878
Item16	74,20	195,853	,519	,877
Item17	74,25	193,461	,534	,877
Item18	74,40	193,200	,513	,877
Item19	73,95	189,629	,604	,875
Item20	74,05	198,155	,435	,879
Item21	74,20	199,011	,386	,880
Item22	74,30	204,853	,239	,883
Item23	74,30	198,326	,458	,879

Item24	74,50	195,000	,430	,880
Item25	74,75	195,355	,484	,878
Item26	74,45	194,576	,507	,877

Lima, 10 de junio del 2021

CARTA N° 075 - 2021/EP/ENF.UCV-LIMA

Señor presidente

Teófilo Torres Santiago

Presidente de comité de la comunidad de la av. El milagro Presente.

=

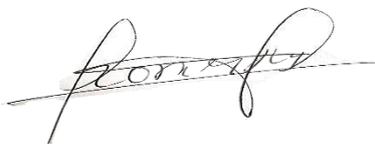
Asunto: Solicito Autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería.

Por la presente me es grato comunicarme con Usted a fin de saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxitos en su acertada gestión.

*A su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar su autorización a fin de que las estudiantes: **RAFAEL CIRILO APOLINARIO CACERES, LUZ DELINA QUISPE CABANILLAS** con grados de bachiller de la Escuela Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: **“NIVELES DE ESTRÉS EN FAMILIAS POST COVID 19 DOMICILIADOS EN EL DISTRITO DE SANTA MARIA DE LA PROVINCIA DE HUAURA. AÑO 2021”**, en la institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.*

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.



Mgtr. Zora M. Riojas Yance
Coordinadora de la E. P. de Enfermería
Universidad Cesar Vallejo Lima Norte



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"
Presidente de Comité de la Comunidad de la av. El Milagro Santa María

CONSTANCIA DE AUTORIZACION

Se brinda el permiso para que el señor RAFAEL CIRILO APOLINARIO CACERES con DNI 47487059 con grado de Bachiller en Enfermería de la Universidad San Pedro y la señorita LUZ QUISPE CABANILLAS con DNI 71570555 con grado de Bachiller de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. son autorizados para realizar su proyecto de investigación en la primera y segunda cuadra de la av. el milagro santa María, para la aplicación de su TESIS.

El presente documento se le expide a la solicitud del interesado para los fines que crea por conveniente.

HUACHO, JUNIO 2021

Teofilo Torres Santiago

ATENTAMENTE PRESIDENTE DE COMITÉ

FIRMA

Validez de los instrumentos por juicio de expertos

Expertos (Apellidos y nombres)	Pertinencia	relevancia	Claridad	CONDICIÓN
Mg.	SI	SI	SI	Aplicable
Mg.	SI	SI	SI	Aplicable
Lic.	SI	SI	SI	Aplicable
Lic.	SI	SI	SI	Aplicable
Lic.	SI	SI	SI	Aplicable

Fuente: Ficha de validez por experto

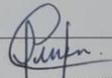
ANEXO 05:

Juicio de expertos


UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 1: REACCIÓN FÍSICA								
1	Siente que esta fatigado	X		X		X		
2	Sufre de dolor de espalda y cuello	X		X		X		
3	Sufre dolores de cabeza	X		X		X		
4	Presenta sensación de ardor en el estómago	X		X		X		
5	Sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño	X		X		X		
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 2: REACCIÓN EMOCIONAL								
6	Usted al realizar una tarea determinada permanece inquieta(o)	X		X		X		
7	Sufre de decaimiento continuamente	X		X		X		
8	Sufre de ansiedad	X		X		X		
9	Sufre de preocupación constante	X		X		X		
10	Siente que se ha vuelto mal humorado	X		X		X		
11	Siente que ha perdido la empatía	X		X		X		
12	En el desempeño diario se aburre	X		X		X		
13	Se siente desgastado	X		X		X		
14	Sufre de irritabilidad ante cualquier situación	X		X		X		
15	Siente que es pesimista	X		X		X		
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 3: REACCIÓN COGNITIVA								
16	Siente que no puede asumir responsabilidades	X		X		X		
17	Siente que nadie le toma en consideración cuando dice algo	X		X		X		
18	Sufre de olvidos constantemente	X		X		X		
19	Tiene dificultad para concentrarse	X		X		X		
20	Tiene dificultad para comunicarse con los demás	X		X		X		
21	Tiene dificultad para resolver problemas	X		X		X		
22	Tiene dificultad para tomar decisiones	X		X		X		


Mg. PEDRO ANTONIO GUTIÉRREZ MONTES
 Docente FAEN-UNGV
 CPE 13104



Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 3: REACCIÓN CONDUCTUAL							
23	Sufre intranquilidad motora(movimientos continuo de dedos o piernas al estar sentado)	X		X		X		
24	Sufre de algunas manías (rascarse o tocarse las mano cada rato)	X		X		X		
25	Tiene excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito	X		X		X		
26	Tiene reacciones agresivas	X		X		X		

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Pedro Antonio Gutiérrez Monter

DNI: 06221413

Especialidad del validador: Enfermería

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 1: REACCIÓN FÍSICA								
1	Siente que está fatigado	X		X		X		
2	Sufre de dolor de espalda y cuello	X		X		X		
3	Sufre dolores de cabeza	X		X		X		
4	Presenta sensación de ardor en el estómago	X		X		X		
5	Sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: REACCIÓN EMOCIONAL								
6	Usted al realizar una tarea determinada permanece inquieta(o)	X		X		X		
7	Sufre de decaimiento continuamente	X		X		X		
8	Sufre de ansiedad	X		X		X		
9	Sufre de preocupación constante	X		X		X		
10	Siente que se ha vuelto mal humorado	X		X		X		
11	Siente que ha perdido la empatía	X		X		X		
12	En el desempeño diario se aburre	X		X		X		
13	Se siente desganado	X		X		X		
14	Sufre de irritabilidad ante cualquier situación	X		X		X		
15	Siente que es pesimista	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: REACCIÓN COGNITIVA								
16	Siente que no puede asumir responsabilidades	X		X		X		
17	Siente que nadie le toma en consideración cuando dice algo	X		X		X		
18	Sufre de olvidos constantemente	X		X		X		
19	Tiene dificultad para concentrarse	X		X		X		
20	Tiene dificultad para comunicarse con los demás	X		X		X		
21	Tiene dificultad para resolver problemas	X		X		X		
22	Tiene dificultad para tomar decisiones	X		X		X		

MINISTERIO DE SALUD
HOSP NAC SURGOTRANSPORTE
Zena Villaorduniz Martínez
Mg. Zena Villaorduniz Martínez
Jefa del Departamento de Enfermería
C.F.P. N° 17785



Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
23	Sufre intranquilidad motora(movimientos continuo de dedos o piernas al estar sentado)	X		X		X		
24	Sufre de algunas manías (rascarse o tocarse las mano cada rato)	X		X		X		
25	Tiene excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito	X		X		X		
26	Tiene reacciones agresivas	X		X		X		

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dr. Zema Alejandra Villandino Martínez

DNI: 09264802

Especialidad del validador: Administración de Servicios de Salud

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 1: REACCIÓN FÍSICA								
1	Siente que esta fatigado	X		X		X		
2	Sufre de dolor de espalda y cuello	X		X		X		
3	Sufre dolores de cabeza	X		X		X		
4	Presenta sensación de ardor en el estómago	X		X		X		
5	Sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: REACCIÓN EMOCIONAL								
6	Usted al realizar una tarea determinada permanece inquieta(o)	X		X		X		
7	Sufre de decaimiento continuamente	X		X		X		
8	Sufre de ansiedad	X		X		X		
9	Sufre de preocupación constante	X		X		X		
10	Siente que se ha vuelto mal humorado	X		X		X		
11	Siente que ha perdido la empatía	X		X		X		
12	En el desempeño diario se aburre	X		X		X		
13	Se siente desganado	X		X		X		
14	Sufre de irritabilidad ante cualquier situación	X		X		X		
15	Siente que es pesimista	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: REACCIÓN COGNITIVA								
16	Siente que no puede asumir responsabilidades	X		X		X		
17	Siente que nadie le toma en consideración cuando dice algo	X		X		X		
18	Sufre de olvidos constantemente	X		X		X		
19	Tiene dificultad para concentrarse	X		X		X		
20	Tiene dificultad para comunicarse con los demás	X		X		X		
21	Tiene dificultad para resolver problemas	X		X		X		
22	Tiene dificultad para tomar decisiones	X		X		X		

ICSA Medical Services
 LEÓN LÓPEZ CARLO ALFREDO
 CEP N° 8174E-RINL 21862
 ENFERMERO



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 1: REACCIÓN FÍSICA								
1	Siente que esta fatigado	X		X		X		
2	Sufre de dolor de espalda y cuello	X		X		X		
3	Sufre dolores de cabeza	X		X		X		
4	Presenta sensación de ardor en el estómago	X		X		X		
5	Sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: REACCIÓN EMOCIONAL								
6	Usted al realizar una tarea determinada permanece inquieta(o)	X		X		X		
7	Sufre de decaimiento continuamente	X		X		X		
8	Sufre de ansiedad	X		X		X		
9	Sufre de preocupación constante	X		X		X		
10	Siente que se ha vuelto mal humorado	X		X		X		
11	Siente que ha perdido la empatía	X		X		X		
12	En el desempeño diario se aburre	X		X		X		
13	Se siente desganado	X		X		X		
14	Sufre de irritabilidad ante cualquier situación	X		X		X		
15	Siente que es pesimista	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: REACCIÓN COGNITIVA								
16	Siente que no puede asumir responsabilidades	X		X		X		
17	Siente que nadie le toma en consideración cuando dice algo	X		X		X		
18	Sufre de olvidos constantemente	X		X		X		
19	Tiene dificultad para concentrarse	X		X		X		
20	Tiene dificultad para comunicarse con los demás	X		X		X		
21	Tiene dificultad para resolver problemas	X		X		X		
22	Tiene dificultad para tomar decisiones	X		X		X		

IGSA Medical Services
 RAMIREZ VEGA ANA MELISSA
 CEP N° 81749 UNF 21861
 JEFA ENFERMERIA



Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 3: REACCIÓN CONDUCTUAL							
23	Sufre intranquilidad motora(movimientos continuo de dedos o piernas al estar sentado)	X		X		X		
24	Sufre de algunas manías (rascarse o tocarse las mano cada rato)	X		X		X		
25	Tiene excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito	X		X		X		
26	Tiene reacciones agresivas	X		X		X		

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Panizza Vega Ana Melissa

DNI: 70757262

Especialidad del validador: Enfermería

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 1: REACCIÓN FÍSICA								
1	Siente que esta fatigado	X		X		X		
2	Sufre de dolor de espalda y cuello	X		X		X		
3	Sufre dolores de cabeza	X		X		X		
4	Presenta sensación de ardor en el estómago	X		X		X		
5	Sufre de insomnio o dificultad para conciliar el sueño	X		X		X		
DIMENSIONES / ítems								
DIMENSIÓN 2: REACCIÓN EMOCIONAL								
6	Usted al realizar una tarea determinada permanece inquieta(o)	X		X		X		
7	Sufre de decaimiento continuamente	X		X		X		
8	Sufre de ansiedad	X		X		X		
9	Sufre de preocupación constante	X		X		X		
10	Siente que se ha vuelto mal humorado	X		X		X		
11	Siente que ha perdido la empatía	X		X		X		
12	En el desempeño diario se aburre	X		X		X		
13	Se siente desganado	X		X		X		
14	Sufre de irritabilidad ante cualquier situación	X		X		X		
15	Siente que es pesimista	X		X		X		
DIMENSIONES / ítems								
DIMENSIÓN 3: REACCIÓN COGNITIVA								
16	Siente que no puede asumir responsabilidades	X		X		X		
17	Siente que nadie le toma en consideración cuando dice algo	X		X		X		
18	Sufre de olvidos constantemente	X		X		X		
19	Tiene dificultad para concentrarse	X		X		X		
20	Tiene dificultad para comunicarse con los demás	X		X		X		
21	Tiene dificultad para resolver problemas	X		X		X		
22	Tiene dificultad para tomar decisiones	X		X		X		



Rodolfo Araya Marcos
Enfermero
Maestro en Investigación y Docencia
CEP: 82604 - RCM: 891



Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
23	Sufre intranquilidad motora(movimientos continuo de dedos o piernas al estar sentado)	X		X		X		
24	Sufre de algunas manías (rascarse o tocarse las mano cada rato)	X		X		X		
25	Tiene excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito	X		X		X		
26	Tiene reacciones agresivas	X		X		X		

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Arnaldo Marcos Padilla Amador

DNI: 46720197

Especialidad del validador: Enfermería

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión