



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

Tesis

Estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía
Nacional del Perú, Lima, 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Quispe Bedoya, Tamis Thais

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3387-3119>

Asesora: Dra. Rojas Delgado, Lucila

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4575-3722>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo ,Tamis Quispe Bedoya egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “.....Estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú,Lima ,2026.....”Asesorado por el docente: Rojas Delgado, Lucila DNI: 09235762ORCID... <https://orcid.org/0000-0002-4575-3722> tiene un índice de similitud de **20 (veinte) %** con código OID: 14912:595839213, verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1

Tamis Thais Quispe Bedoya

DNI: ...75241068.....

.....

Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado

DNI:



Firma

Nombres: Lucila Rojas Delgado

DNI: 09235762

Lima, ...30...de.....05..... de.....2026.....

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar el mismo:
 El 5% de similitud en fuentes primarias corresponde al **marco metodológico**, donde se emplean definiciones, procedimientos y términos técnicos estandarizados que no pueden modificarse sin afectar su precisión. Estas coincidencias son habituales en investigaciones y **no constituyen plagio**, pues derivan de contenido metodológico de uso académico común.

Dedicatoria

Me gustaría dedicar este proyecto a mis queridos padres, que siempre me han apoyado y guiado en todas mis decisiones. Gracias por su dedicación y paciencia a lo largo de los años. También quisiera agradecer a Dios, que ha sido una fuente de inspiración y motivación para seguir adelante. Gracias por guiarme en este camino y por todo su apoyo ¡Gracias por todo su esfuerzo y dedicación en este proyecto! ¡Gracias por todo!

Agradecimiento

Quiero agradecer a todas las personas que hicieron posible este trabajo. En primer lugar, a Dios y en segundo lugar mis padres, también a mis amigas que me ayudaron a conseguir información importante y los que me proporcionaron un lugar para trabajar ya que son muy importantes en mi vida

Además, a mi supervisor que me brindó su sabiduría y sus instrucciones, a mis compañeros de investigación que me ayudaron a conseguir información importante, y a todos los demás que contribuyeron de alguna manera, también gracias por su constante confianza, dedicación y apoyo. También a mi hermana, la cual es una persona muy importante para mí ya que gracias a sus consejos puede superar los desafíos y dificultades que se me presentó en la vida.

Su paciencia, esfuerzo y trabajo duro hicieron de este proyecto una realidad y eso no hubiera sido posible sin su ayuda.

Sin su ayuda, este proyecto nunca hubiese sido posible. ¡Gracias a todos por su apoyo y dedicación!"

ÍNDICE

Portada	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Resumen	viii
Abstract	x
CAPITULO I: EL PROBLEMA	01
1.1 Planteamiento del problema	01
1.2 Formulación del problema	03
1.2.1 Problema general	03
1.2.2 Problemas específicos	03
1.3 Objetivos de la investigación	04
1.3.1 Objetivo general	04
1.3.2 Objetivos específicos	04
1.4 Justificación de la investigación	05
1.4.1 Teórica	05
1.4.2 Metodológica	06
1.4.3 Práctica	06
1.5 Limitaciones de la investigación	07
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	08
2.1 Antecedentes de la investigación	08
2.2 Bases teóricas	13
2.3 Formulación de hipótesis	19

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	21
3.1. Método de investigación	21
3.2. Enfoque investigativo	21
3.3. Tipo de investigación	21
3.4. Diseño de la investigación	21
3.5. Población, muestra y muestreo	21
3.6. Variables y operacionalización	23
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
3.7.1. Técnica	24
3.7.2. Descripción	24
3.7.3. Validación	25
3.7.4. Confiabilidad	25
3.8. Procesamiento y análisis de datos	26
3.9. Aspectos éticos	27
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	28
4.1 Resultados	28
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	28
4.1.2. Análisis inferencial de resultados	36
4.2 Discusión de resultados	42
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
5.1 Conclusiones	48
5.2 Recomendaciones	49
REFERENCIAS	51
ANEXOS	61
Anexo 1: Matriz de consistencia	62

Anexo 2:Cronograma de actividades	64
Anexo 3:Presupuesto	
Anexo 4: Instrumento de recolección de datos	
Anexo 5 validez del Instrumento	75
Anexo 6: Aprobación del Comité de Ética	79
Anexo 7: Formato de consentimiento informado	81
Anexo 8: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	83
Anexo 9: Informe del asesor de Turnitin	84

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés y la calidad de sueño en internos de enfermería del Hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal, con una muestra de 80 internos del área de Pediatría que cumplieron con los criterios de inclusión. Para la recolección de datos se aplicaron instrumentos validados para medir el estrés y la calidad de sueño, y los resultados se analizaron mediante estadística descriptiva y correlación de Spearman. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario para la relación entre el estrés y la calidad de sueño en internos de enfermería, los cuales presentaron validez y confiabilidad. El procesamiento de los análisis y datos se realizó mediante métodos estadísticos descriptivos

Los hallazgos indicaron que existe una relación significativa entre el estrés y la calidad de sueño ($p=0.000$; $\rho=0,881$). Asimismo, se observó que las dimensiones del estrés — fisiológica ($p=0.000$; $\rho=0,847$), psicológica ($p=0.000$; $\rho=0,928$) y comportamental ($p=0.000$; $\rho=0,908$)— se relacionan de manera significativa con la calidad del sueño, evidenciando que tanto los síntomas físicos, emocionales como conductuales del estrés afectan el descanso de los internos.

Se concluyó que los internos presentan niveles significativos de estrés que impactan negativamente en la calidad de su sueño, lo que resalta la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés, hábitos de sueño saludables y programas de bienestar integral para mejorar su rendimiento académico y clínico.

Palabras clave: Estrés, Calidad de sueño, Internos de enfermería, Hospital Policía Nacional del Perú, Lima, Salud y bienestar.

abstract

The present study aimed to determine the relationship between stress and sleep quality in nursing interns at the Policía Nacional del Perú Hospital, Lima, 2026. The research employed a quantitative, correlational, and cross-sectional design, with a sample of 80 interns from the Pediatrics area who met the inclusion criteria. Validated instruments were used to measure stress and sleep quality, and the results were analyzed using descriptive statistics and Spearman's correlation. The instruments demonstrated validity and reliability, and data processing was performed using descriptive statistical methods.

The findings indicated a significant relationship between stress and sleep quality ($p=0.000$; $\rho=0.881$). Additionally, the stress dimensions — physiological ($p=0.000$; $\rho=0.847$), psychological ($p=0.000$; $\rho=0.928$), and behavioral ($p=0.000$; $\rho=0.908$) — were significantly related to sleep quality, showing that physical, emotional, and behavioral symptoms of stress negatively affect the interns' rest.

It is concluded that nursing interns experience significant levels of stress that adversely impact sleep quality, highlighting the importance of implementing stress management strategies, healthy sleep habits, and comprehensive wellness programs to improve academic and clinical performance.

Keywords: Stress, Sleep quality, Nursing interns, Policía Nacional del Perú Hospital, Lima, Health and well-being.

1.CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El estrés laboral se considera uno de los principales riesgos psicosociales que impactan la salud de las personas en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se trata de un estado de tensión mental que surge cuando se enfrentan situaciones difíciles de manejar. Asimismo, todas las personas experimentan algún grado de estrés a lo largo de su vida, ya que constituye una respuesta natural y normal ante posibles amenazas o desafíos presentes en la vida cotidiana. (1)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sueño constituye un proceso biológico complejo en el que, aunque la persona esté dormida, las actividades cerebrales y corporales continúan funcionando para preservar la salud del organismo. En consecuencia, la ausencia de un sueño inadecuado puede derivar en impactos negativos sobre la salud mental y física, el pensamiento y las actividades diarias. (2)

En los últimos años, en América Latina, el estrés y la deficiente calidad del sueño se han consolidado como problemáticas de creciente relevancia, afectando la salud mental y física de la población. Diversos factores contribuyen a esta situación, incluyendo la presión laboral y académica, los cambios en los hábitos de vida, la sobreexposición a tecnologías y la falta de estrategias de manejo del tiempo y del estrés como un agente estresor que impacta negativamente en su bienestar general y en sus hábitos diarios. (3)

En el Perú, un estudio con 126 estudiantes de enfermería encontró que el 31% tenía estrés alto y el 44,4% moderado. El 34,1% mostró preocupación significativa y el nivel medio fue el más frecuente (52,4%), lo que sugiere que el estrés aumenta conforme

avanzan en su formación. Además, en la UNAS, el 77% de los estudiantes presentó estrés elevado, y la mayoría (78,6%) utilizaba estrategias de afrontamiento de nivel medio.(4)

A nivel regional y local ,un estudio llevado a cabo en Lima reveló que el 65,2% de los internos de enfermería presentan una elevada carga laboral y que el 63% experimentan un nivel de estrés medio. Los resultados también mostraron que existe una relación directa entre la carga laboral y el estrés. Estos hallazgos evidencian la necesidad de implementar estrategias de apoyo y gestión del bienestar para reducir el impacto del estrés en la formación y desempeño de los futuros profesionales de enfermería.(5)

El estrés y la calidad del sueño son factores clave que afectan el bienestar y el rendimiento de los internos de Enfermería. Entre las causas más comunes se encuentran la sobrecarga académica y laboral, las largas jornadas de prácticas, la presión por cumplir con responsabilidades clínicas, la falta de apoyo social y los hábitos de vida poco saludables. A esto se suma la exposición constante a situaciones emocionalmente demandantes, como el cuidado de pacientes en estados críticos, la toma de decisiones rápidas y la necesidad de mantener un alto nivel de concentración. También influyen la irregularidad en los horarios, la rotación de turnos, la falta de tiempo para el descanso y la dificultad para equilibrar la vida personal con las exigencias académicas. Todo esto puede generar fatiga física y mental, disminución del rendimiento y alteraciones significativas en la calidad del sueño. (6)

Estos factores pueden desencadenar diversas consecuencias, como dificultades para conciliar el sueño, hipertensión, problemas respiratorios, dolores musculares, hábitos alimentarios inadecuados, disminución de la autoestima e, incluso, trastornos depresivos en casos más graves. Además, el estrés crónico puede provocar irritabilidad, ansiedad, problemas de concentración y disminución del rendimiento académico y clínico. La falta

de sueño adecuado también incrementa el riesgo de cometer errores durante las prácticas, afecta la memoria y debilita el sistema inmunológico, lo que hace a los internos más vulnerables a enfermedades. A largo plazo, estos desequilibrios pueden derivar en agotamiento emocional, síndrome de burnout y dificultades para mantener relaciones interpersonales saludables. (7)

Asimismo, un análisis de literatura científica revela que el personal de enfermería presenta las tasas más altas de suicidio entre los profesionales de la salud. Este preocupante fenómeno se relaciona con altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, los cuales son consecuencia de factores como las extensas jornadas laborales, los turnos rotativos y la elevada carga de trabajo. (8)

Respecto a la duración de la jornada laboral, se ha evidenciado que las enfermeras suelen exceder el tiempo recomendado por las normas de seguridad laboral. Esta prolongación, junto con la presión constante para cumplir con múltiples tareas en plazos reducidos, constituye un factor de riesgo significativo para el desarrollo de afecciones en la salud mental, tales como el estrés crónico, la ansiedad y la depresión. (9)

Los internos de las carreras del área de la salud, particularmente los de enfermería, se ven especialmente afectados por trastornos relacionados con el estrés, manifestando alteraciones en los ámbitos psicológico, físico, emocional y social, entre otros. Esta situación se intensifica cuando coinciden las exigencias académicas con las prácticas asistenciales, lo que impacta negativamente en la productividad y estabilidad emocional, generando niveles elevados y sostenidos de estrés y ansiedad a lo largo del tiempo. (10)

Por lo cual, la presente investigación busca evidenciar la relación entre el estrés y la calidad de sueño en 80 internos de enfermería, con el fin de identificar cómo los niveles de presión académica y laboral influyen en sus hábitos de descanso y en su bienestar

general. Asimismo, se pretende aportar información que permita diseñar estrategias de intervención y apoyo que mejoren su salud física y emocional durante el desarrollo de sus prácticas profesionales. Como propuesta para solucionar este problema, se sugiere implementar talleres de manejo del estrés, charlas sobre higiene del sueño y espacios de apoyo emocional que ayuden a los internos a desarrollar hábitos más saludables. Esta propuesta se relaciona con el ODS 3: Salud y bienestar, ya que busca promover el bienestar físico y mental de los estudiantes durante su formación.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre el estrés según dimensión reacción fisiológica y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, lima?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés según dimensión reacción psicológicas y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, lima?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés según dimensión reacción comportamentales y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción fisiológica y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú.

Determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción psicológicas y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú.

Determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción comportamentales y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica:

La presente investigación contribuirá a fortalecer el conocimiento científico acerca de la relación entre el estrés y la calidad del sueño en los internos de enfermería, considerando que, durante su proceso de formación profesional, están expuestos a múltiples demandas académicas y asistenciales que podrían repercutir en su bienestar físico y psicológico.

Asimismo, el estudio contribuirá al fortalecimiento del conocimiento en enfermería, debido a que aborda dos variables importantes relacionadas con la salud integral del futuro profesional de enfermería. Los resultados permitirán comprender cómo

el estrés puede influir en la calidad del sueño, aportando evidencia científica actualizada para futuras investigaciones.

Del mismo modo, esta investigación ayudará a complementar las bases teóricas existentes sobre estrés y sueño en estudiantes del área de salud, especialmente en el contexto hospitalario peruano, donde existen limitados estudios enfocados en internos de enfermería.

1.4.2 Metodología:

La investigación presenta una metodología estructurada bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal, lo que facilitará el análisis de la relación entre el estrés y la calidad del sueño en los internos de enfermería del Hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026. Del mismo modo, para obtener la información necesaria se empleará la técnica de la encuesta.

1.4.3 Práctica:

La importancia de este estudio se fundamenta en la recopilación y el análisis de datos estadísticos relacionados con el estrés y la calidad del sueño, utilizando el programa Excel como herramienta de procesamiento de información.

De esta manera, el hospital proporcionará la información necesaria con el propósito de garantizar el bienestar y fortalecer el conocimiento de los internos de Enfermería. Asimismo, la realización de este estudio servirá como base para futuras investigaciones relacionadas con esta temática

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1 Temporal

Esta investigación se llevará a cabo en internos de enfermería del Hospital Policía Nacional del Perú entre los meses de junio al mes de diciembre del año 2026.

1.5.2. Espacial

Esta investigación se realizara en los internos de enfermería en el Hospital Policia Nacional del Perú situado en el distrito de Jesus Maria, Lima , Perú.

1.5.3. Población o unidad de análisis

La población del estudio está conformada por 100 internos de enfermería que cursan el décimo ciclo y realizan sus prácticas preprofesionales en el Hospital de la Policía Nacional del Perú, ubicado en el distrito de Jesús María, en la ciudad de Lima, Perú. Su participación permitió obtener una visión más clara de las condiciones académicas y laborales que experimentan durante su internado.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1.A nivel internacional

Balón ,V(2023) Ecuador. Su objetivo fue “ determinar el nivel de afrontamiento del estrés y su relación con el desempeño práctico del interno de Enfermería en el Hospital General Monte Sinaí (HGMS), 2023.El estudio fue cuantitativo, con una muestra de 56 internos. Se utilizaron tres instrumentos: la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), la Escala COPE-28 y un formato de evaluación del desempeño laboral,en cuanto a los resultados predominó el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, asociadas a un desempeño laboral alto (51,78%). En cambio, el afrontamiento centrado en el problema (8,93%) y la evitación (7,14%) se relacionaron con menores niveles de desempeño.En

conclusión, las estrategias emocionales de afrontamiento tienen un impacto positivo en el rendimiento laboral de los internos, a diferencia de otras formas de exclusivamente en el problema afrontamiento menos efectivas como la evitación o el enfoque”.(11)

Illescas K, Juca L(2023) Ecuador.Su objetivo fue “determinar la calidad del sueño y los hábitos nutricionales en internos rotativos de Enfermería de la Universidad de Cuenca, entre septiembre de 2022 y marzo de 2023.El estudio fue cuantitativo, descriptivo, con 95 internos de 21 a 33 años. Se aplicaron instrumentos validados: el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) y un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos. El análisis se realizó con Excel, SPSS v25.0 y Word. En cuanto a los resultados el 90,5% presentó mala calidad de sueño,los alimentos más consumidos fueron proteínas (55,79%), bebidas alcohólicas (55,79%), azucaradas (54,74%) y golosinas (50,5%).En conclusión, aunque la mayoría presenta mala calidad de sueño y consumo frecuente de alimentos poco saludables, no se encontró relación entre ambas variables”.(12)

Gavilanes , M(2023) Mexico.Su objetivo fue “ comparar el nivel de trastornos del sueño en estudiantes internos de Enfermería que realizan prácticas en diferentes hospitales. El estudio fue cuantitativo, descriptivo y no experimental, con una muestra de 98 internos rotativos. Se utilizó el Cuestionario de Monterrey, compuesto por 30 ítems tipo Likert que abordan ocho dimensiones del trastorno del sueño. El análisis se realizó mediante SPSS, con apoyo de tablas y gráficos de frecuencia. En cuanto a los resultados el 43,8% de los internos presentó un nivel alto de trastornos del sueño. En conclusión, los niveles más altos de trastornos del sueño se observaron en los internos del Hospital Docente Ambato, indicando un entorno clínico más estresante o demandante”.(13)

Toala B, Peña J, Suconota A (2023) Ecuador. Su objetivo fue “ identificar los factores de estrés que afectan a los internos de Enfermería de la promoción 2022-2023 de la Universidad Técnica de Machala. El estudio fue cuantitativo y método de estudio

descriptivo y de dimensión transversal con aplicación de una encuesta en Google Formularios. La muestra estuvo conformada por 76 internos, los resultados fueron el 69,7% de los participantes fueron mujeres, y el 30,3% hombres. Además el área más estresante fue emergencia (32,9%), y la menos estresante pediatría (6,6%) y por lo cual la estrategia más común para afrontar el estrés fue el uso de técnicas de relajación (38,2%) En conclusión, este estudio subraya la necesidad de aplicar estrategias orientadas a disminuir los niveles de estrés y fomentar el bienestar integral de los futuros profesionales de enfermería”.(14)

Laman, W y Vera, L (2023) Ecuador. Su objetivo fue “ identificar el afrontamiento al estrés relacionado con las prácticas preprofesionales en los internos de enfermería del Hospital General Martín Icaza” La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo, de campo, y con un diseño descriptivo y transversal. Los hallazgos mostraron que los estudiantes afrontan niveles elevados de estrés, provocados principalmente por la excesiva carga de trabajo (100%), los largos horarios y la falta de tiempo (97,4%), los conflictos interpersonales (96,1%) y la escasa preparación (84,2%). Aun con estas dificultades, los internos ponen en práctica distintas estrategias para enfrentar el estrés, siendo las más frecuentes la búsqueda de apoyo social (94,7%), el uso de técnicas de relajación (63,2%) y la consulta con profesionales (57,9%). Sin embargo, un porcentaje notable (89,5%) indica que dedica poco tiempo a estas actividades. En conclusión, el estudio destaca la importancia de implementar medidas que ayuden a reducir el estrés y promuevan el bienestar de los futuros enfermeros.(15)

2.1.2.A nivel nacional

Ormeño , J(2023) Ica.Su objetivo determinar fue “ la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional en 2023.El estudio cuantitativo, transversal, correlacional y no experimental, con una muestra de 160 estudiantes. Se aplicaron los cuestionarios Pittsburgh (calidad del sueño) y SISCO (estrés académico), ambos validados y confiables en el contexto peruano. En cuanto a los resultados el 48.1% presentó mala calidad del sueño, destacando problemas en latencia (50.6%), duración (45%) y eficiencia del sueño (43.7%).En conclusión ,existe una relación significativa entre la mala calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de Enfermería”.(16)

Abriojo M, Delgado J (2024) Huacho. En el estudio titulado “Afrontamiento y estrés en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Huacho 2023”, su principal objetivo fue “ determinar la relación entre el afrontamiento y el estrés en estudiantes universitarios que cursaban el internado en la Universidad Nacional de Huacho. El enfoque metodológico fue cuantitativo y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 48 internos, quienes participaron voluntariamente. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta, en cuanto a los resultados, la variable afrontamiento presentó un nivel alto en el 48% de los participantes, destacando la dimensión centrada en la emoción con un 50%. Por otro lado, la variable estrés mostró un nivel alto en el 77% de los internos, con un predominio de reacciones fisiológicas, lo que indica que los estudiantes responden al estrés principalmente a través de síntomas físicos. En conclusión, se identificó una relación significativa entre el afrontamiento y el estrés en los estudiantes de internado en Enfermería de la Universidad Nacional de Huacho”.(17)

Esquen D ,Juárez S(2023) Lambayeque. Su objetivo fue“ identificar el nivel de estrés académico en internas de Enfermería de una universidad nacional de Lambayeque en el ciclo 2023-I. El metodo fue cuantitativo, descriptivo y transversal, con 53 internas. Se aplicó el cuestionario virtual SISCO, validado por expertos, los cuales los resultados fueron el 53% presentó estrés académico medio, el 43% bajo y el 4% alto. La fatiga (36%) fue la reacción física más común; la ansiedad y angustia (32%), las principales reacciones psicológicas; y el cambio en el consumo de alimentos (21%), la reacción conductual más frecuente. En conclusión, la mayoría de las internas presentaron estrés académico en nivel medio, lo cual puede afectar su rendimiento y el cuidado brindado”.(18)

Bernal L ,Fernandez, E(2024) Lambayeque. Su objetivo fue“ determinar el nivel de estrés y actividad física en internos de Enfermería de una universidad de Lambayeque en 2024.El método fue cuantitativo, descriptivo, con una muestra de 54 internos de las cohortes 2017-II y 2018-I. Se utilizó una encuesta con un cuestionario validado, con alta confiabilidad (Alfa de Cronbach: 0,92–0,98),Los resultados mostraron niveles altos tanto de estrés como de actividad física, y emplearon adecuadas estrategias de afrontamiento. En conclusión aunque la actividad física elevada favorece la salud, el estrés alto puede afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional. Los estudiantes intentan compensarlo con estrategias como la comunicación asertiva o actividades recreativas”.(19)

Quintana A.(2024)Chachapoyas . Su objetivo fue“ analizar la relación entre la calidad de sueño (CS) y el síndrome de burnout (SB) en internos de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza en 2024.El método fue mediante un enfoque cuantitativo, transversal y correlacional, usando el Índice de Calidad de Sueño

de Pittsburgh y el Maslach Burnout Inventory. Los resultados mostraron que los internos con peor calidad de sueño tienden a presentar niveles más altos de burnout, destacando que el 90.5% reportó muy mala calidad de sueño y el 59.5% nivel alto de burnout. Se concluyó que a menor calidad de sueño, mayor es el burnout, lo que evidencia la necesidad de estrategias para prevenir y abordar este síndrome en esta población”.(20)

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Variable nivel de estrés

Es de carácter psicológico que representa la respuesta del organismo frente a demandas o situaciones percibidas como amenazantes o que superan los recursos personales disponibles. Dicha respuesta puede manifestarse a nivel físico, emocional o conductual, variando según la interpretación individual del estímulo estresor. En el ámbito investigativo, el estrés se concibe como una interacción dinámica entre la persona y su entorno, en la cual los factores estresantes generan un desequilibrio que activa mecanismos de afrontamiento. De acuerdo con el modelo propuesto por Lazarus y Folkman, el estrés no depende únicamente del evento en sí, sino de la evaluación cognitiva que el individuo realiza y de su capacidad para hacerle frente. (21)

2.3 Modelo transaccional del estrés (Lazarus y Folkman)

Los autores propusieron que el estrés surge de una interacción dinámica entre persona y entorno, donde la experiencia estresante depende de dos valoraciones cognitivas: la evaluación primaria (interpretar el evento como amenaza, desafío o irrelevancia) y la evaluación secundaria (valorar los recursos disponibles para enfrentarlo). Si se percibe que las demandas exceden los recursos, se activa el estrés y se ponen en marcha estrategias de afrontamiento cognitivo-conductual para manejar la situación. Este modelo considera el estrés como un proceso continuo de transacciones

persona-ambiente, modulado por la reevaluación constante y los estilos de afrontamiento elegidos (22)

2.4 Dimensiones de la variable Estrés

Dimensión 1: Reacciones Fisiológicas

Las reacciones fisiológicas al estrés son respuestas automáticas del cuerpo ante una amenaza percibida, mediadas principalmente el sistema nervioso simpático. Estas respuestas incluyen aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, sudoración, dilatación pupilar y liberación de cortisol y esto a veces es por la competencia en el ámbito laboral o el miedo a equivocarse. Si bien estas reacciones permiten una respuesta rápida de “lucha o huida”, cuando se mantienen en el tiempo pueden afectar el sistema inmunológico, digestivo y cardiovascular. (23)

Dimensión 2: Reacciones psicológicas

Las reacciones psicológicas también se manifiestan en el ámbito emocional, provocando síntomas como ansiedad, irritabilidad, tristeza, dificultad para concentrarse y sensación de sobrecarga. Estas emociones son producto de la interpretación subjetiva que la persona hace del evento estresor, y pueden fluctuar según el nivel de percepción de amenaza o la creencia sobre el control personal de la situación. Si no se manejan adecuadamente, estas respuestas pueden derivar en trastornos como depresión o trastornos de ansiedad.(24)

Dimensión 3: Reacciones Comportamentales

Desde una perspectiva conductual, el estrés puede expresarse en cambios visibles en la manera de actuar. Entre las conductas más comunes están el aislamiento

social, aumento o disminución del apetito, consumo de sustancias como alcohol o tabaco, insomnio o comportamientos impulsivos. Estas acciones suelen ser intentos de la persona por enfrentar o evitar el malestar emocional, aunque muchas veces generan efectos negativos a largo plazo.(25)

2.2 Teoría de enfermería

La teoría de las Relaciones Interpersonales de Hildegard Peplau se vincula con el estrés, ya que resalta el papel fundamental de la comunicación y la relación terapéutica entre el profesional de enfermería y el individuo. Peplau plantea que, a través de una interacción empática y de apoyo, es posible disminuir la ansiedad y favorecer la adaptación ante situaciones estresantes. En el contexto de los internos de Enfermería, esta teoría permite comprender cómo el acompañamiento, la orientación y el desarrollo de habilidades interpersonales contribuyen a manejar el estrés y mantener el equilibrio emocional durante su formación profesional. (26)

2.2.2 Variable calidad del sueño

La calidad del sueño se conceptualiza como la percepción general que tiene una persona sobre su descanso nocturno y cómo este influye en su funcionamiento diurno. Evalúa dimensiones como el descanso subjetivo, la facilidad para dormirse, la duración efectiva del sueño, su eficiencia, las interrupciones nocturnas, el uso de fármacos y el deterioro durante el día. Se considera una variable multidimensional que refleja tanto la experiencia individual como características objetivas del sueño. (27)

La calidad del sueño es una construcción percibida que emerge de la valoración subjetiva individual sobre varios componentes del descanso (latencia, duración, despertares, etc.). Este enfoque entiende el sueño como un fenómeno

multifactorial, donde cada dimensión contribuye a una puntuación global que caracteriza si una persona es «buen» o «mal» durmiente (28)

Dimensión 1: Calidad subjetiva del sueño

La calidad subjetiva del sueño hace referencia a la valoración personal que realiza el individuo acerca de su descanso nocturno, es decir, si lo percibe como bueno, regular o deficiente. En el PSQI(Pittsburgh Sleep Quality Index), este componente se evalúa mediante una pregunta específica diseñada para captar la percepción global del sueño durante el último mes.(29)

Dimensión 2: Latencia de sueño

La latencia del sueño es el tiempo que una persona tarda en conciliar el sueño desde que se acuesta. En el PSQI(Pittsburgh Sleep Quality Index), se valora mediante dos preguntas sobre cuánto tarda en dormirse y la frecuencia con que tarda más de 30 minutos en iniciarlo. Esta dimensión se vincula con insomnio y somnolencia diurna (30)

Dimensión 3: Duración del sueño

Esta dimensión mide el número promedio de horas que la persona duerme por noche. Una duración corta (menos de 7 horas) se asocia a peor calidad de sueño y mayores riesgos para la salud física y mental. El PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)incluye una pregunta directa sobre la cantidad de sueño real obtenida cada noche.(31)

Dimensión 4 :Eficiencia

La eficiencia del sueño se calcula como el porcentaje entre el tiempo total dormido y el tiempo que la persona pasa en cama intentando dormir. Valores inferiores al 85 % indican problema de eficiencia. El PSQI(Pittsburgh Sleep Quality Index)determina esta dimensión con una fórmula basada en dos ítems del cuestionario.(32)

Dimensión 5: Alteraciones del sueño

Se refiere a interrupciones durante la noche como despertares, tos, calor o dolor. El PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)que incluye varias preguntas que evalúan la frecuencia de estas perturbaciones, lo que afecta negativamente la calidad global del sueño.(33)

Dimensión 6: Uso de medicación para dormir

Esta dimensión recoge la frecuencia con que la persona usa fármacos para inducir el sueño, evaluada con un ítem del PSQI (desde “nunca” hasta “casi todas las noches”). El uso frecuente se asocia a peor calidad subjetiva y dependencia (34)

Dimensión 7: Disfunción diurna

La disfunción diurna se refiere a las dificultades que una persona experimenta durante el día como consecuencia de un sueño insuficiente o de mala calidad. Estas pueden manifestarse como somnolencia excesiva, falta de concentración, disminución del rendimiento, fatiga, irritabilidad o problemas para mantener la energía en actividades cotidianas(35)

2.3Formulación de Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe una relación significativa entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

H0. No existe una relación significativa entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

2.3.2. Hipótesis específicos

Hi.1 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones fisiológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

H0. No Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones fisiológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

Hi.2 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones psicológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

H0. No existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones psicológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

Hi.3 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones comportamentales en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

H0. No existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones comportamentales en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

3.CAPÍTULO III. METODOLOGIA

3.1. Método de la investigación

El método empleado en la presente investigación es el hipotético-deductivo, debido a que busca estudiar un tema específico a partir de teorías previamente establecidas. Este método consiste en formular una hipótesis basada en fundamentos teóricos y, posteriormente, diseñar una estrategia de investigación que permita comprobarla (36)

3.2. Enfoque de investigación

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo, ya que los instrumentos empleados para la recolección de datos generan información numérica, la cual será procesada y analizada mediante procedimientos estadísticos de carácter cuantitativo. (37)

3.3 Tipo de investigación

Es cuantitativa, porque se puede recopilar información y analizarla, para así permitirnos cuantificar las dificultades y los problemas de la investigación. (38)

3.4 Diseño de la investigación

Este tipo de trabajo conceptual es no experimental y transversal, correlacional, y tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú ,lima,2026 (39)

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población de estudio está conformada por 100 internos de enfermería del Hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

Se determinó que el tamaño de la muestra estuviera conformado por 100 internos de enfermería, tanto de sexo femenino como masculino, quienes cumplieran con los criterios de inclusión establecidos para el estudio. La selección se realizó considerando la disponibilidad de los participantes y la representatividad necesaria para obtener resultados confiables.

3.5.2 Muestra

Para determinar el estudio de toda la población, se considerará la totalidad de los internos como parte del análisis, tomando en cuenta los respectivos criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Internos rotativos del décimo ciclo de enfermería.
- Internos rotativos del área de Pediatría.
- Internos rotativos que están de acuerdo en participar en la encuesta.

Criterios de exclusión

- Internos rotativos que no están de acuerdo en participar en las encuestas.
- Internos rotativos que no pertenecen al área de Pediatría
- Internos rotativos que son de otras áreas de salud

3.5.3. Muestreo

Se utilizó el tipo de muestreo probabilístico, ya que se ha tomado en consideración la población de internos de enfermería

3.6. Variables y operacionalización

Variable	Definiciones Conceptuales	Definiciones Operacionales	Dimensiones	Indicador	Escalas de mediciones	Escalas Valorativas (Nivel y rango)
Estrés	Es la respuesta del organismo frente a cualquier demanda externa, generando un estado caracterizado por síntomas derivados de cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales.(Sanchez, 2010)	La recolección de datos se realizó mediante una encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario “Inventario SISCO del Estrés Académico”, diseñado por Barraza Macías (2005). Cada ítem se responde mediante una escala de seis puntos: 0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = Rara vez, 3 = Algunas veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre, lo que	Reacciones fisiológicas	•Alteración en el horario de sueño •Cansancio persistente •Dolor de cabeza o migraña •Afección digestiva o abdominal •Onicofagia, rascarse, etc. • Propensión del sueño	Ordinales	0-7 8-15 16-30 0-6 7-12 13-25
			Reacciones psicológicas	•Desasosiego (incapaz de tranquilizarse o relajarse) • Sentimiento de desánimo y pena • Problema para concentrarse •Trastorno de angustia •Sentimiento de cólera o iracundo		

		permite identificar la frecuencia y la intensidad de las respuestas de los participantes.	Reacciones comportamentales	•Aislarse de la sociedad •Pelearse o discrepar •Desgano para la realización de sus trabajos •Incremento o restricción con la ingesta de alimentos		0-5 6-11 12-20
Calidad de sueño	Se refiere al buen sueño y al rendimiento durante el día, lo que repercute en la salud y en una buena calidad de vida (Rivera ,2021)	Para la evaluación de la calidad del sueño se empleó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, adaptado por Revelo (2022). Este instrumento está conformado por 7 dimensiones y 19 preguntas de opción múltiple, con una escala de puntuación que va de 0, que indica facilidad para dormir, hasta 3, que representa	Calidad subjetiva de sueño	La percepción de una persona sobre la calidad de sueño	Ordinales	Muy mala 0-13 Bastante mala 14-26 Bastante buena 27-39 Muy buena 40-50
			Latencia del sueño	• Medir el tiempo que tiene una persona para irse a dormir		
			Duración del sueño	• Medir el tiempo del sueño de una persona		

		dificultad severa para conciliar el sueño.	Eficiencia	• Porcentaje de tiempo que una persona duerme sobre el tiempo total que pasa en la cama		
			Alteraciones del sueño	• Cambios de frecuencia como dificultad para conciliar el sueño, despertarse durante la noche, ronquidos o tos ,resfriados calor ,pesadillas o cierto dolor		
			Uso de medicamentos para dormir	• Es necesario el uso de medicamentos para conciliar el sueño ,lo prescriba o no el medico		
			Disfunción diurna	• Somnolencia y desgano durante la realización de actividades diurnas		

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Para la recolección de datos del presente estudio científico se empleó una única técnica de investigación: la encuesta. Esta técnica será utilizada para obtener información directa, objetiva y estandarizada de los participantes, permitiendo recopilar de manera eficiente sus percepciones, experiencias y niveles de respuesta frente a las variables analizadas.

3.7.2 Descripción de instrumentos

a) Descripción de la variable Estrés

La recolección de datos se realizó mediante encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario “Inventario SISCO del Estrés Académico”, diseñado por Barraza Macías (2005) y validado en Perú por Cabellos Chirito Andrea mediante el juicio de 7 expertos en salud mental, logrando una concordancia del 100% y un valor de $p < 0.05$, lo que garantiza la fiabilidad y validez del instrumento para medir niveles de estrés académico en internos de enfermería.

El cuestionario se estructura en tres secciones principales: la presentación e instrucciones, los datos generales del participante y el cuerpo del cuestionario. Este último se divide en tres dimensiones para evaluar de manera integral los diferentes aspectos del estrés: reacciones fisiológicas (ítems 1-6), reacciones psicológicas (ítems 7-11) y reacciones comportamentales (ítems 12-15). Cada ítem se responde mediante una escala de seis puntos: 0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = Rara vez, 3 = Algunas veces, 4 = Casi

siempre y 5 = Siempre, lo que permite identificar la frecuencia y la intensidad de las respuestas de los participantes.

Este instrumento proporciona información detallada sobre cómo el estrés académico afecta a los internos de enfermería, incluyendo sus manifestaciones físicas, emocionales y conductuales, y sirve como base para diseñar estrategias de intervención que promuevan el bienestar y la salud mental durante su formación profesional.

b) Descripción de la variable calidad de sueño

Se hizo uso del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg, el cual fue adaptado por Revelo (2022), el cuestionario está constituido por 7 dimensiones y 19 preguntas de opción múltiple, con una puntuación desde 0 (facilidad para dormir) hasta 3 (dificultad severa para dormir).

3.7.3 Validación

a) Validación para la variable estrés

Los datos obtenidos fueron codificados utilizando Excel mediante un libro de códigos. Para la prueba de hipótesis se aplicó la prueba no paramétrica Chi cuadrado, empleando el software SPSS 22. Los resultados se presentaron en tablas simples y de doble entrada, incluyendo los indicadores e ítems correspondientes para facilitar su análisis e interpretación.

b) Validación para la variable calidad de sueño

El grado de validez del instrumento fue obtenida mediante pruebas binomiales, encontrando valores de 0,752 para el cuestionario de calidad de sueño (CS) y 0,851 para

el cuestionario de síndrome de burnout (SB).

3.7.4 Confiabilidad

a) Confiabilidad para la variable estrés

Para garantizar la confiabilidad del cuestionario, se llevó a cabo una prueba piloto, aplicada con la colaboración de los estudiantes del XI ciclo de la carrera de Educación – 2020 de la Universidad César Vallejo. Los resultados demostraron que el instrumento era confiable, obteniendo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.90.

b) Confiabilidad para la variable calidad de sueño

Asimismo, la consistencia interna de los cuestionarios se obtuvo mediante alfa de Cronbach, siendo la confiabilidad de 0,733 para el cuestionario de la primera variable y 0,844 para la segunda (Ccacha & Cartagena, 2022).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se analizó y se revisó las respuestas de cada participante en la investigación del cual se llevará en el programa de Excel para después dar a cabo al procesamiento y el análisis estadístico que se efectuará por medio de la clasificación, organización y registro mediante el uso del programa estadístico SPSS/software versión.

Se ejecuto usando la estadística descriptiva, del cual será presentado por tablas midiendo el porcentaje y la frecuencia para después realizar el análisis multivariado, así como también se utilizará la estadística inferencial paramétrica.

3.9 Aspectos éticos

Se aplicará el principio de beneficencia, informando a los internos acerca del propósito y los alcances de la investigación. Esto permitirá explicarles cómo se recopilarán los datos y de qué manera estos contribuirán al estudio. De esta forma, los participantes estarán plenamente informados y podrán otorgar su consentimiento voluntario, manifestando libremente si desean o no formar parte de la encuesta.

Del mismo modo, en cumplimiento del principio de autonomía, los internos serán informados de manera clara para que puedan decidir libremente si desean participar en el proyecto. Cada persona podrá expresar su aceptación o rechazo, garantizando así el respeto a su decisión y a sus derechos.

Con respecto al principio de no maleficencia, se informará a los participantes que su colaboración en el estudio no implicará ningún daño ni riesgo para su integridad. Se les aclarará que la investigación tiene un propósito exclusivamente académico y que su participación no generará perjuicio alguno.

Finalmente, en relación con el principio de justicia, se garantizará que toda la población participante reciba un trato equitativo.

No se modificarán ni alterarán las respuestas obtenidas durante la recolección de datos ni en el instrumento aplicado, con el fin de asegurar resultados precisos y confiables (40)

CAPITULO IV. PRESENTACIONES Y DISCUSIONES DE RESULTADOS

4.1. Resultado

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Datos demográficos

Tabla 1. Tenemos la información sociodemográfica de los que participaron en el estudio (n=80)

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	61	76.3
Masculino	19	23.8
Procedencia		
Costa	53	66.3
Sierra	21	26.3
Selva	6	7.5
Edad		
de 20 a 25 años	5	6
de 26 a 30 años	69	86
de 31 a mas	6	8

Fuente. Propio.

Con respecto al perfil sociodemográfico de los ochenta individuos que participaron en la entrevista: El porcentaje de sexo es 76.3% femenino y 23.8% masculino. Procedencia, Costa 66.3%, Sierra 26.3% y Selva 7.5%; Edad, de 20 a 25 años 6%, de 26 a 30 años 86% de 31 a más 8%

Tabla 2. Se lleva a cabo la interpretación de los análisis realizados por tablas cruzadas para determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción fisiológica y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Estrés dimensión reacciones fisiológicas	Calidad del sueño						Total	
	Mal sueño		Regular sueño		Buen sueño			
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%
Bajo estrés	21	26.3	1	1.3	0	0.0	22	27.5
Medio estrés	0	0.0	32	40.0	5	6.3	37	46.3
Alto estrés	0	0.0	7	8.8	14	17.5	21	26.3
Total	21	26.3	40	50.0	19	23.8	80	100.0

Fuente. Propio.

Se evalúan las tablas cruzadas de la relación entre el estrés según dimensión reacción fisiológica y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú. Vemos un 40% de estrés en reacciones fisiológicas con regular calidad de sueño.

Tabla 3. Se lleva a cabo la interpretación de los análisis realizados por tablas cruzadas para determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción psicológicas y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Estrés dimensión reacciones psicológicas	Calidad del sueño						Total	
	Mal sueño		Regular sueño		Buen sueño			
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%
Bajo estrés	21	26.3	0	0.0	0	0.0	21	26.3

Medio estrés	0	0.0	38	47.5	4	5.0	42	52.5
Alto estrés	0	0.0	2	2.5	15	18.9	17	21.3
Total	21	26.3	40	50.0	19	23.8	80	100.0

Fuente. Propio.

Se evalúan las tablas cruzadas de la relación entre el estrés según dimensión reacción psicológica y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú. Vemos un 47.5% de estrés en reacciones psicológicas con regular calidad de sueño.

Tabla 4. Se lleva a cabo la interpretación de los análisis realizados por tablas cruzadas para determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción comportamentales y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Estrés dimensión reacciones comportamentales	Calidad del sueño						Total	
	Mal sueño		Regular sueño		Buen sueño			
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%
Bajo estrés	21	26.3	0	0.0	0	0.0	21	26.3
Medio estrés	0	0.0	34	42.5	2	2.5	36	45.0
Alto estrés	0	0.0	6	7.5	17	21.3	23	28.8
Total	21	26.3	40	50.0	19	23.8	80	100.0

Fuente. Propio.

Se evalúan las tablas cruzadas de la relación entre el estrés según dimensión reacción comportamentales y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú. Vemos un 42.5% de estrés en reacciones comportamentales con regular calidad de sueño.

Tabla 5. Se lleva a cabo la interpretación de los análisis realizados por tablas cruzadas para determinar la relación entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Estrés	Calidad del sueño						Total	
	Mal sueño		Regular sueño		Buen sueño			
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%
Bajo estrés	21	26.3	0	0.0	0	0.0	21	26.3
Medio estrés	0	0.0	34	42.5	4	5.0	38	47.5
Alto estrés	0	0.0	6	7.5	15	18.8	21	26.3
Total	21	26.3	40	50.0	19	23.8	80	100.0

Fuente. Propio.

Se evalúan las tablas cruzadas de la relación entre el estrés según dimensión reacción comportamentales y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú. Vemos un 42.5% de estrés con regular calidad de sueño.

4.1.2. Análisis inferencial de resultados

Contrastación de las hipótesis

Hipótesis principal

Hi: Existe una relación significativa entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

H0. No existe una relación significativa entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Tabla 6. Estudio sobre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Correlations

		Estrés	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Coefficients de correlations	1,000	,881**
	Sig. (bilaterales)	.	0.000
	N	80	80
n	Coefficients de correlations	,881**	1,000
	Sig. (bilaterales)	0.000	.
	N	80	80

** . Correlación nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: propio

El resultado de esta contrastación es mostrado en la tabla 6 muestra donde el valor es 0.000, indicándonos a las hipótesis creadas en nuestro estudio tiene correlación estadística significativa entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Hipótesis específica

Hi.1 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones fisiológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

Tabla 7. Estudio sobre el estrés en su dimensión reacciones fisiológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Correlations

		Estrés, reacciones fisiológicas	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Coefficients de Estrés, reacciones fisiológicas	1,000	,847**
	Sig. (bilaterales)	.	0.000
	N	80	80
n	Coefficients de Calidad de sueño	,847**	1,000
	Sig. (bilaterales)	0.000	.
	N	80	80

** . Correlación nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: propio

El resultado de esta contrastación es mostrado en la tabla 7 muestra donde el valor es 0.000, indicándonos a las hipótesis creadas en nuestro estudio tiene correlación estadística significativa entre el estrés con la dimensión reacciones fisiológicas y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Hi.2 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones psicológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

Tabla 8. Estudio sobre el estrés en su dimensión reacciones psicológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Correlations				
			Estrés, reacciones psicológicas	Calidad de sueño
Rho de Spearman		Coefficients de correlations	1,000	,928**
	Estrés, reacciones psicológicas	Sig. (bilaterales)	.	0.000
		N	80	80
n		Coefficients de correlations	,928**	1,000
	Calidad de sueño	Sig. (bilaterales)	0.000	.
		N	80	80
**. Correlación nivel 0,01 (bilateral).				

Fuente: propio

El resultado de esta contrastación es mostrado en la tabla 8 muestra donde el valor es 0.000, indicándonos a las hipótesis creadas en nuestro estudio tiene correlación estadística significativa entre el estrés con la dimensión reacciones psicológicas y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Hi.3 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones comportamentales en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.

Tabla 9. Estudio sobre el estrés en su dimensión reacciones comportamentales en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

Correlations				
			Estrés, reacciones comportamental es	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Estrés, reacciones comportamentale s	Coefficients de correlations	1,000	,908**
		Sig. (bilaterales)	.	0.000
		N	80	80
n	Calidad de sueño	Coefficients de correlations	,908**	1,000
		Sig. (bilaterales)	0.000	.
		N	80	80
**, Correlación nivel 0,01 (bilateral).				
Fuente: propio				

El resultado de esta contrastación es mostrado en la tabla 9 muestra donde el valor es 0.000, indicándonos a las hipótesis creadas en nuestro estudio tiene correlación estadística

significativa entre el estrés con la dimensión reacciones comportamentales y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.

4.2. Discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés y la calidad de sueño en internos de enfermería del Hospital Policía Nacional del Perú, Lima – 2026. Los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre ambas variables (Rho de Spearman = 0,881; $p=0,000$), lo que indica una correlación positiva alta. Esto demuestra que a mayor nivel de estrés, mayor afectación en la calidad del sueño en los internos evaluados.

En relación con los antecedentes nacionales, los hallazgos coinciden con lo reportado por Ormeño J (2023), quien encontró una relación significativa entre la mala calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de enfermería en Ica. De manera similar, en el presente estudio se confirma que el estrés constituye un factor determinante en la alteración del descanso nocturno. Asimismo, Quintana A (2024) evidenció que a menor calidad de sueño mayor presencia de burnout en internos de enfermería en Chachapoyas, lo cual refuerza la idea de que las alteraciones del sueño se asocian con condiciones de sobrecarga emocional y psicológica, similares al estrés encontrado en esta investigación.

A nivel internacional, los resultados también guardan relación con lo señalado por Laman W y Vera L (2023), quienes identificaron niveles elevados de estrés en internos de enfermería debido a la carga laboral, horarios prolongados y conflictos interpersonales. Estas condiciones podrían explicar la correlación encontrada en el presente estudio, ya

que las demandas clínicas intensas influyen tanto en las respuestas fisiológicas como psicológicas, afectando el ciclo sueño–vigilia.

De igual manera, los resultados se relacionan con el estudio de Gavilanes M (2023), quien reportó un alto porcentaje de trastornos del sueño en internos de enfermería, sugiriendo que los entornos hospitalarios demandantes generan alteraciones en el descanso. Esto coincide con el 50% de calidad de sueño regular y el 26,3% de mala calidad de sueño hallado en esta investigación.

En cuanto a las dimensiones del estrés, la correlación más alta se observó en la dimensión de reacciones psicológicas ($Rho=0,928$; $p=0,000$), seguida de las reacciones comportamentales ($Rho=0,908$) y fisiológicas ($Rho=0,847$). Estos resultados se asemejan a lo reportado por Esquen D y Juárez S (2023), quienes identificaron que las reacciones psicológicas como ansiedad y angustia fueron frecuentes en internas de enfermería. La predominancia de la dimensión psicológica en la presente investigación sugiere que los factores emocionales tienen un impacto más directo en la calidad del sueño que las manifestaciones físicas.

Por otro lado, a diferencia del estudio de Illescas K y Juca L (2023), quienes no encontraron relación entre calidad de sueño y hábitos nutricionales, en esta investigación sí se evidenció una relación significativa entre estrés y calidad del sueño, lo que podría deberse a que el estrés constituye un factor psicológico más directamente vinculado con la activación del sistema nervioso y la alteración del descanso nocturno.

Desde el punto de vista explicativo, el estrés activa mecanismos fisiológicos como aumento del cortisol, tensión muscular y estado de alerta prolongado, lo cual interfiere en la conciliación y mantenimiento del sueño. Además, las exigencias académicas y

asistenciales propias del internado generan sobrecarga emocional, afectando el bienestar integral del estudiante.

Finalmente, estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar programas institucionales orientados al manejo del estrés y promoción de la higiene del sueño en internos de enfermería, con el fin de prevenir consecuencias negativas en su rendimiento clínico y salud mental. Asimismo, se debe considerar que el estudio se realizó en un solo hospital, lo cual puede limitar la generalización de los resultados.

En conclusión, los resultados confirman la hipótesis de investigación y evidencian que existe una relación significativa y alta entre el estrés y la calidad del sueño en internos de enfermería, concordando con diversos estudios nacionales e internacionales que destacan la importancia de abordar el estrés como un factor determinante en la salud del profesional en formación.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones :

Primera: Existe relación significativa entre el estrés y la calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026 ($p=0.000$).

Segunda: Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión de reacciones fisiológicas y la calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026 ($p=0.000$).

Tercera: Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión de reacciones psicológicas y la calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026 ($p=0.000$).

Cuarta: Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión de reacciones comportamentales y la calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026 ($p=0.000$).

5.2 Recomendaciones

Primera: Se recomienda que los internos de enfermería implementen estrategias de manejo del estrés, como técnicas de relajación, respiración profunda y mindfulness, con el fin de reducir los niveles generales de estrés y mejorar su calidad de sueño. Estas estrategias deben aplicarse de forma regular, tanto en los periodos de rotación clínica como en los descansos, para favorecer el bienestar integral y el desempeño académico-clínico.

Segunda: Se recomienda prestar atención a las reacciones fisiológicas del estrés, identificando síntomas físicos como fatiga, dolor muscular, tensión o taquicardia, y aplicar medidas preventivas como pausas activas, ejercicios de estiramiento y descanso adecuado. Esto permitirá que los internos disminuyan el impacto físico del estrés sobre su sueño y su rendimiento en las prácticas clínicas.

Tercera: Se recomienda abordar las reacciones psicológicas del estrés, promoviendo apoyo emocional mediante consejería, talleres de manejo de ansiedad, técnicas cognitivas y espacios de acompañamiento psicológico. Estas acciones favorecerán la regulación emocional, la resiliencia y un sueño más reparador, contribuyendo al bienestar general de los internos.

Cuarta: Se recomienda gestionar las reacciones comportamentales del estrés, fomentando hábitos saludables como alimentación equilibrada, actividad física regular, organización del tiempo y participación en actividades recreativas. Estas medidas ayudarán a reducir la tensión acumulada, mejorar la calidad de sueño y mantener un equilibrio entre la vida académica y personal.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. Who.int. 2023 [citado el 14 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

2. Yapurasi Pari WDV. Estrés y su relación con la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina de la UNJBG, Tacna – 2023 [tesis de licenciatura en Internet]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2023 [citado 14 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/server/api/core/bitstreams/307ff094-f1e3-4a94-86c2-0d8bcc63a548/content>
3. Carrera-Macías MO, Mora-Faubla RA. Gestión de inventarios: área de resultados clave en el proceso comercial del sector ferretero de Manabí (Ecuador). Revista Científica MQRInvestigar. 2024;8(2):3382-3407 [citado 14 jul 2025]. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/871/3407>
- 4.
5. Salazar Chingay HM. Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024 [tesis de licenciatura en Internet]. Chota: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2024 [citado 14 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unach.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3df5fb4e-6ede-4e71-bd87-8e26bae28915/content>
6. Yataco Luján MS. Estrés laboral y calidad del sueño en enfermeros de las unidades críticas del Hospital Regional de Ica, 2024 [tesis de licenciatura]. Ica: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2025 [citado 14 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cff2b20d-e2c2-44c8-a16a-58fdb1fb9af8/content>
7. Cummings JA, Sanders L. Estrés y el cuerpo [Internet]. LibreTexts; 2022 [citado 28 jul 2025]. Disponible en:

[https://espanol.libretexts.org/Ciencias Sociales/Psicologia/Libro%3A Introducci%C3%B3n a la Psicolog%C3%ADa/12%3A Estr%C3%A9s y Salud/12.03%3A Efectos f%C3%ADsicos del estr%C3%A9s](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Libro%3A_Introducci%C3%B3n_a_la_Psicolog%C3%ADa/12%3A_Estr%C3%A9s_y_Salud/12.03%3A_Efectos_f%C3%ADsicos_del_estr%C3%A9s)

8. Mora Faubla RA, Carrera Macías MO. Gestión de inventarios: área de resultados clave en el proceso comercial del sector ferretero de Manabí, Ecuador [tesis de licenciatura en Internet]. Cuenca: Universidad de Cuenca; 2024 [citado 14 jul 2025]. Disponible en: <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/598a2510-858e-4d22-b1dd-17f1d22292e0/content>
9. Paredes López JD, Mendoza Zambrano LM. Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios [tesis de licenciatura en Internet]. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo; 2023 [citado 14 jul 2025]. Disponible en: <https://dspace.utb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c2ad2f4d-add5-4509-9a08-eae061159abb/content>
10. Rodríguez S. Conductas relacionadas con el estrés: implicancias clínicas [Internet]. Psicología y Mente; 2023 [citado 20 jul 2025]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/clinica/conductas-estres-implicancias-clinicas>
11. Navarro Contreras G, et al. Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: análisis crítico. Uaricha Revista de Psicología. 2024;22:42-53 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/708>
12. Guamán Cárdenas JD, Narváez Pacheco MC. Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios [tesis de licenciatura en Internet]. Cuenca: Universidad de Cuenca; 2023 [citado 20 jul 2025]. Disponible en: [https://rest-](https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/598a2510-858e-4d22-b1dd-17f1d22292e0/content)

dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e86213cf-0779-4959-b00d-976ba97ff933/content

13. Gavilanes Toapanta MF. Proceso de atención enfermero en el trastorno del sueño en internos rotativos de enfermería [Internet] [tesis de grado]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2023 [citado 20 jul 2025]. Disponible en: repositorio.uta.edu.ec
14. Zavala Fautina M, Zevallos J. Estrés y desempeño laboral en internos de enfermería [tesis de licenciatura en Internet]. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo; 2024 [citado 20 jul 2025]. Disponible en: <https://dspace.utb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c2ad2f4d-add5-4509-9a08-eae061159abb/content>.
15. Espinoza Chacón EV, Gastesi Tamayo JM. Estrés académico y salud mental en estudiantes de séptimo y octavo semestres de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo [tesis de licenciatura en Internet]. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo; 2024 [citado 20 jul 2025]. Disponible en: <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/17683/ESPINOZA%20CHACON%20EMELYTH%20VALENTINA-GASTESI%20TAMAYO%20JOALIBETH%20MAILYN.pdf>
16. Yataco Luján MS. Estrés laboral y calidad del sueño en enfermeros de las unidades críticas del Hospital Regional de Ica, 2024 [tesis de licenciatura]. Ica: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2025 [citado 20 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cff2b20d-e2c2-44c8-a16a-58fdb1fb9af8/content>

17. Abriojo Valladares MY, Delgado Quinto JA. Afrontamiento y estrés en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Huacho, 2023 [tesis de licenciatura]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2024 [citado 20 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8917/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
18. Esquen Cercado DA, Juárez Ynoñan S. Estrés académico en las internas de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque, 2023 [Internet] [tesis de grado]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2024 [citado 6 mar 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12766>.
19. Bernal Sandoval LP, Fernandez Fernandez EG. Nivel de estrés y actividad física en internos de enfermería de una universidad de Lambayeque, 2024 [Internet] [tesis de grado]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2024 [citado 6 mar 2025]. Disponible en: repositorio.unprg.edu.pe
20. Quintana Arista AM. Calidad de sueño y burnout en internos de enfermería de una universidad pública, Amazonas – 2024 [tesis de licenciatura]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2024 [citado 20 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/4310/Ana%20Mar%C3%ADa%20Quintana%20Arista-FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Lazarus RS, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos [Internet]. Barcelona: Martínez Roca; 2023 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://www.martinezroca.es/libro/estres-y-procesos-cognitivos/>

22. Navarro Contreras G, et al. Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: análisis crítico. Uaricha Revista de Psicología. 2024;22:42-53 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/708>
23. Cummings JA, Sanders L. Estrés y el cuerpo [Internet]. LibreTexts Psicología. 2022 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Libro%3A_Introducci%C3%B3n_a_la_Psicolog%C3%ADa/12%3A_Estr%C3%A9s_y_Salud/12.03%3A_Efectos_f%C3%ADsicos_del_estr%C3%A9s
24. Becoña E. Estrés psicológico: ¿mito o realidad? [Internet]. Psiquiatria.com; 2021 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/el-estres-psicologico-mito-o-realidad/>
25. Rodríguez S. Conductas relacionadas con el estrés: implicancias clínicas [Internet]. Psicología y Mente. 2023 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/clinica/conductas-estres-implicancias-clinicas>
26. Alvarado C, Álvarez M, Zambrano J, et al. Interacción entre estresores laborales, clima laboral y la teoría de Hildegard Peplau en neonatología: una revisión sistemática. Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. 2024;7(14):1-12 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/237/419>.
27. Mera-Flores MB, Villafuerte-Vargas MJ, Morales-Riquero EA. Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de la Universidad Técnica de Manabí. Dialnet [Internet]. 2022 [citado 28 jul 2025];9(1):162-79. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9144256.pdf>

28. Sánchez-López L, Luna-Sánchez A, García-Casares N. Calidad del sueño y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud: una revisión sistemática. Rev Cient Soc Esp Enferm Neurol [Internet]. 2023 [citado 28 jul 2025];57:24-34. Disponible en: dominiodelasciencias.com
29. Macías Zambrano J, Cedeño Vera K. Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios [tesis de licenciatura]. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo; 2023 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://dspace.utb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/448a6906-f46f-476f-b122-3b3f2b6d641f/content>
30. Martínez Mendoza M, López Ramírez M, Hernández González A. Estrés laboral en profesionales de la salud. Rev Mex Salud. 2022;7(2):1-8 [citado 28 sept 2025]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2022/rms227m.pdf>
31. Miró E, Cano-Lozano MC, Buela-Casal G. Sueño y calidad de vida [Internet]. Revista Colombiana de Psicología. 2005 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>
32. Abriojo Valladares MY, Delgado Quinto JA. Afrontamiento y estrés en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Huacho 2023 [tesis de licenciatura]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2024 [citado 28 jul 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8917/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

33. Vera-Rivera JL, Huayta-Vargas-Machuca F. Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev Cubana Med Mil [Internet]. 2021 [citado 6 sept 2025];50(3):e1178. Disponible en: scielo.sld.cu
34. Randler C, Zavian S, Vollmer C. Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and psychological distress in university students. Advances in Medical Education and Practice. 2018;9:323-330 [citado 6 sept 2025]. Disponible en: <https://www.dovepress.com/relationship-between-poor-quality-sleep-excessive-daytime-sleepiness-a-peer-reviewed-fulltext-article-AMEP>
35. Assaad JM, et al. Sleep quality and its daytime effects among university students in the UAE: prevalence and association with social determinants. Sleep and Biological Rhythms. 2024;19(4):xxx-xxx [citado 6 sept 2025]. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11234169/>
36. Orbik Z. Hypothetico-deductive method in management sciences: its development and application. Scientific Papers of Silesian University of Technology. 2025;229:379-396 [citado 6 sept 2025]. Disponible en: <https://managementpapers.polsl.pl/>
37. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 7a ed. México: McGraw-Hill Education; 2023. [citado 16 oct 2025]. Disponible en: <https://www.mheducation.es/metodologia-de-la-investigacion-7-edicion>

38. What Is Quantitative Research? CASP – What is Quantitative Research. 2024 [citado 16 oct 2025]. Disponible en: <https://casp-uk.net/news/what-is-quantitative-research/>
39. Estudio cuantitativo: definición, métodos, diseño y análisis [Internet]. Compilatio; 2024 [citado 16 oct 2025]. Disponible en: <https://www.compilatio.net/es/noticias/investigacion-cuantitativa>
40. World Medical Association. Declaración de Helsinki: principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 2013 (última revisión 2022). Disponible en: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

ANEXOS :

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: “Estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú, Lima ,2026”

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general: ¿Cuál es la relación entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026? Problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre el estrés según dimensión reacción fisiológica y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026? ¿Cuál es la relación entre el estrés según dimensión reacción psicológicas y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026? ¿Cuál es la relación entre el estrés según dimensión reacción comportamentales y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital	Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026. Objetivos específicos: Determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción fisiológica y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026. Determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción psicológicas y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026. Determinar la relación entre el estrés según dimensión reacción comportamentales y calidad de sueño en internos de enfermería en el	Hipótesis general Hi: Existe una relación significativa entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026. H0. No existe una relación significativa entre el estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026. Hipótesis Especifica Hi.1 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones fisiológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026. Hi.2 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones psicológicas en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026. Hi.3 Existe una relación significativa entre el estrés en su dimensión reacciones comportamentales en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, lima, 2026.	V1: Estrés Reacciones fisiológicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales V2: Calidad de sueño Calidad subjetiva de sueño Latencia del sueño Duración del sueño Eficiencia Alteraciones del sueño Uso de medicamentos para dormir Disfuncion Diurna	Tipo de investigación: Aplicada Método y diseño de Investigación Método hipotético - Deductivo Diseño Experimental de corte transversal Población y Muestra Está conformada por 100 internos de enfermería que cursan el décimo ciclo de los cuales 80 son la muestra Técnica Encuesta Instrumentos Cuestionario

Policía Nacional del Perú, lima, 2026? hospital Policía Nacional
del Perú, lima, 2026.

Anexo 02:Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2025-2026																			
	Setiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero- Febrero-Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del Problema de investigación	X	X																		
Búsqueda de fuentes de información			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Importancia y justificación de la investigación						X	X	X	X											
Elaboración de la sección introducción: Objetivos de la de la investigación						X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: enfoque y diseño de investigación													X	X	X	X				
Elaboración de la sección material y métodos: Población, muestra y muestreo																	X	X	X	X
Elaboración de la sección material y métodos: Técnicas e instrumentos de recolección de datos																	X	X	X	X

Anexo 03:Presupuesto

Materiales	Unidad	Cantidad	Costo Unitario	Total
A.Recursos Humanos				
Asesor de metodológico	Unidad	1	0	S/0
Asesor de tesis temático	Unidad	1	0	S/0
Asesor estadístico	Unidad	1	0	S/0
B. Materiales de escritorio				
Lapiceros	Unidad	2	1	S/2.00
Hojas Bond 70gr	millar	1	10	S/10.00
C .Equipos				
Laptop	Unidad	1	3000	S/300.00

Anexo 04: Instrumentos de recolección de datos.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y CALIDAD DE SUEÑO

Autora: Quispe Bedoya ,Tamis

Introducción

Estimado(a) joven, tenga usted un cordial saludo, soy egresada de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener . El presente cuestionario ha sido elaborado para la investigación “Estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el Hospital Policía Nacional del Perú”, con la intención de conocer cuál es la relación de calidad de sueño y estrés en internos de enfermería de la presente institución, por tanto, agradezco responder con la mayor sinceridad y seriedad.

II. Instrucciones

A continuación, el presente cuestionario es anónimo y confidencial, sírvase marcar con un aspa (x) las siguientes preguntas con la alternativa que usted considere conveniente, solo uno será la respuesta, agradezco anticipadamente su valiosa colaboración brindada, esto ayudará al proyecto.

Datos generales

Edad :

Sexo :

a) femenino b) masculino

Sede de internado :

Servicio :

1.- ¿Ha tenido usted trastornos en el sueño como insomnio o pesadilla ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

2.- ¿Se ha rascado o mordido las uñas en los últimos días ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

3.- ¿Últimamente ha tenido cansancio permanente?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

4.-¿Ha tenido dolores de cabeza o migraña ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

5.-¿Ha tenido problemas de digestión , dolor abdominal o diarrea ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

6.- ¿Ha tenido Inquietud (Incapacidad de relajarse o estar tranquilo) ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

7.-¿Ha tenido sentimientos de depresión o tristeza ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

8.-¿Ha tenido ansiedad, angustia o desesperación ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

9.-¿ Usted a tenido problemas de concentración?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

10.- ¿Usted ha tenido sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

11.-¿Ha tenido conflictos o tendencia a polemizar o discutir?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

12.-¿ Se aísla de los demás?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

13.-¿Ha tenido desgano para realizar las labores académicas ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

14.-¿Ha tenido incremento o disminución de la ingesta de alimentos?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

15.- Durante el ultimo mes ¿a podido acostarse temprano?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

16.-¿Ultimamente a tardado en dormirse ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

17.-¿ Procura levantarse temprano en la mañana?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

18.- ¿a podido conciliar el sueño en la primera hora ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

19.- ¿se levanta para ir al sanitario ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

20.- Durante el ultimo mes¿ considera que tiene una buena calidad de sueño ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

21.- ¿Usted toma medicinas para dormir?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

22.-Durante el ultimo mes ¿usted ha sentido somnolencia mientras conducía ,comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

23.- ¿A tenido problemas para tener animos para realizar alguna actividad ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

Anexo 05: Validez del instrumento Estrés

Validez y Confiabilidad del instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

El formulario es una herramienta de estrategias de afronte (CAE) que se utiliza para evaluar a las mismas. Su efectividad se estimó con el apoyo en apoyo de profesionales en el tema, y fue aplicada en muestra de 30 universitarios de psicología de la UPLA. (La Torre, 2020)

Se empleo el coeficiente de consistencia V de Aiken con el fin de mostrar la validez de contenido, entretanto para validarlo se utilizó el coeficiente de correlación r de Pearson con el propósito de presentar un instrumento total. Con respecto a la confiabilidad se determinó en aplicar a 30 universitarios de psicología con el coeficiente alfa de Cronbach. (La Torre, 2020)

Análisis para validación

Validez de contenido (con juicio de expertos)

El coeficiente V de Aiken es:

$$V = \frac{S}{n(c - 1)}$$

Donde:

V es el coeficiente de Aiken,

S es la suma de los puntos asignados por los profesionales,

n es el número de profesionales,

c es el número de respuestas posibles de cada pregunta en cada criterio

En base a la validación por los profesionales con conocimiento en el tema, dan su puntuación en cada perspectiva con: NO= 0 = y SI=1; tomando valores entre 0 y 1. (La Torre, 2020)

Validez del instrumento Calidad de sueño

FICHA TÉCNICA DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

(<https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=254>)

1. **Autores:** Macías JA
2. **Año:** 1988
3. **Institución:** Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh
4. **Adaptación a la versión peruana:** Maria Fanny Ravelo Bobadilla (2022)
5. **Forma de aplicación:** Individual o Colectiva
6. **Duración de la prueba:** 10 minutos
7. **Edad de aplicación:** Desde 15 hasta 60 años
8. **Objetivo de aplicación:** Este instrumento ha sido creado para medir la calidad del sueño en pacientes con trastornos psiquiátricos.
9. **Número de ítems:** Está compuesto por 24 ítems, aunque sólo se tienen en cuenta 19 para su corrección. Además, está dividido en 7 dimensiones:
 - Calidad del sueño subjetiva
 - Latencia del sueño
 - Perturbaciones del sueño
 - Uso de medicación.
 - Duración del sueño
 - Eficiencia habitual del sueño
 - Disfunción diurna
10. **Validez y confiabilidad:** Para la versión española, la consistencia interna medida con Alpha de Cronbach fue de 0,81, el coeficiente de kappa fue de 0,61, la sensibilidad de 88,63%, la especificidad de 74,99% y el valor predictivo de la prueba positiva de 80,66%.
11. **Puntajes y categorías**

Puntaje directo total	Categorías
0 – 14	Muy mala
15 – 28	Bastante mala
28 – 42	Bastante buena
43 – 57	Muy buena

Anexo 06: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

**CONSTANCIA DE APROBACIÓN
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Lima, 31 de diciembre del 2025.

Autor Responsable:
TAMIS THAIS QUISPE BEDOYA

Exp. N°: 3717-2025

De mi consideración:
Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **"Estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026"**
Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 12/12/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
TAMIS THAIS QUISPE BEDOYA

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angélica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Av. Ancoqipa 440 / Teléfono: 939513820 (Atención: lunes a viernes de 8:00 a 16:30 horas.) / Correo: comite.etica@upnwiener.edu.pe

Lima, 28 de Enero de 2026

CARTA N° 0239-2026-SG-UPNW-CP

Gral. Jorge Alberto Villacorta Ruiz.
Director de Sanidad Policial
(DIRSAPOL)
Hospital Policía Nacional del Perú
A.v Brasil cdra 26, Jesús María 15072, Lima

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez presentar a la estudiante del Programa Académico de **Enfermería; Tamis Quispe Bedoya**, con código de matrícula **2018100309** con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos a 80 internos del décimo ciclo del área de pediatría.

Toda la información que solicita a la tesista **Tamis Quispe Bedoya**, para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: "**Estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima, 2026.**" dirigido por la asesora de tesis Dra. Lucila Rojas Delgado, para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Agradeciendo por anticipado su autorización a la tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:
Khristian Vigil Vega
DNI: 48223157
RFC: 20180403092
Fecha: 2025.12.28 Hora: 20:25:28

Anexo 07: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio de investigación. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

Título del proyecto: Estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima ,2026

Nombre del investigador principal:

Propósito del estudio: Analizar la relación del Estrés y calidad de sueño en internos de enfermería en el hospital Policía Nacional del Perú, Lima ,2026

Participantes: 80 internos de enfermería del hospital Policía Nacional del Perú, Lima ,2026

Participación voluntaria: Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

Beneficios por participar: Los participantes del estudio podrán acceder a los resultados de la investigación.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Remuneración por participar: Ninguna es voluntaria.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca del estudio, puede dirigirse a la coordinadora de equipo.

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al Presidente del Comité de Ética de la ubicada en la 4, correo electrónico:

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer pregunta; y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa su aceptación de participar voluntariamente en el estudio. En mentó a ello proporciono la información siguiente:

Documento Nacional de Identidad:

Correo electrónico personal o institucional:

Firma

Anexo 08: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



REF.: a) PROVEIDO N° 004268-2026-COMGENPNP-DIRPSP-DIRSAPOL-SUBDIR (15ABR26)
b) OFICIO N°000786-2026-CG-DIRPRSA-DIRSAPOL-SUBDIR-CHPNPLNS
c) EXPEDIENTE: PNP0017220260000271.-Sobre solicitud presentada por la estudiante **Tamis Thais QUISPE BEDOYA**, para realizar proyecto de investigación de tesis en el Hospital Nacional PNP "Luis N. Sáenz",

DECRETO N° 107-2026-COMGENPNP/DIRPSP-DIRSAPOL-SEC-UNIDOCAP.AI

Visto el expediente administrativo de la referencia, relacionado con la solicitud presentada por la estudiante **Tamis Thais QUISPE BEDOYA**, quien peticona autorización para realizar proyecto de investigación de tesis, en el Hospital Nacional PNP "Luis N. Sáenz", con la finalidad de optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, a través de la Universidad Privada Norbert Wiener; **PASE al señor General S PNP Ricardo Jesús TINOCO TEJADA, Director del Hospital Nacional PNP "Luis N. Sáenz"**, con la finalidad de comunicarle que esta Dirección **AUTORIZA** a la estudiante **Tamis Thais QUISPE BEDOYA**, a realizar sin costo para el Estado, el proyecto de investigación de tesis titulado **"ESTRÉS Y CALIDAD DE SUEÑO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA EN EL HOSPITAL POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ, LIMA, 2026"**, con fines académicos a través de la Universidad Privada Norbert Wiener, y tenga a bien disponer por quien corresponda, se brinden las facilidades necesarias para la aplicación de instrumentos de investigación; asimismo, la Unidad de Docencia y Capacitación del HN PNP "LNS", dispondrá la supervisión y monitoreo del desarrollo de la mencionada actividad, informando de su resultado, debiendo comunicar a la administrada que, al término de la investigación, deberá presentar una copia del estudio realizado a la referida Unidad.

Miraflores, 18 ABR 2026



JAVR/PJPM
msp

09-287529
Jorge Alberto VILLACORTA RUIZ
GENERAL S. PNP
DIRECTOR DE SANIDAD POLICIAL

Anexo 9: Informe del asesor de Turnitin

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	5%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	1%
4	Internet	dspace.utb.edu.ec	1%
5	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-07-07	<1%
6	Internet	repositorio.unac.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.utea.edu.pe	<1%
8	Publicación	Luz Natalia Álvarez-Rojas, Ana Cecilia Napán-Yactayo. "Gestión de la motivación e...	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-13	<1%
10	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-08-25	<1%