



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTRÉS EN GESTANTES DEL CENTRO DE SALUD NUEVA
JERUZALEN HUANTA- AYACUCHO, 2020**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN
PSICOLOGÍA**

AUTORA

PARIONA YARANGA, ROXANA

ORCID: 0000-0002-0341-9670

ASESOR

FERNANDEZ ROJAS, SANDRO OMAR

ORCID: 0000-0003-2375-0165

CHIMBOTE- PERÚ

2021

Equipo de trabajo

Autor

Pariona Yaranga, Roxana

ORCID: 0000-0002--0341-9670

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado, Chimbote,
Perú

Asesor

Fernández Rojas, Sandro Omar

ORCID: 0000-0003-2375-0165

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud,
Escuela Profesional de Psicología, Chimbote, Perú

Jurado

Cucho Hidalgo, Yazmin de Fátima

ORCID: 0000-0002-0508-160X

Velásquez Temoche, Susana Carolina

ORCID: 0000-0003-3061-812X

Abad Núñez, Celia Margarita

ORCID: 0000-0002.8605-7344

Jurado evaluador

Mgr. Cucho Hidalgo, Yazmin de Fátima,
Presidente

Mgr. Velásquez Temoche, Susana Carolina
Miembro

Mgr. Abad Núñez Celia Margarita
Miembro

Mgr. Fernández Rojas, Sandro Omar
Asesor

Agradecimiento

A Dios por darme fortaleza para seguir adelante y luchar por mis metas trazadas.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote por permitir que siga formándome como profesional de la salud y brindar la enseñanza adecuada.

Mi agradecimiento a los docentes la Universidad por su paciencia y la enseñanza durante todo el proceso de la investigación.

Un agradecimiento muy especial a mi esposo por acompañarme en todo momento, por levantarme cuando estuve por caer.

Dedicatoria

A Dios por darme la dicha de vivir y estar en cada momento de mi vida brindándome enseñanza, sabiduría y amor.

A mis padres por su apoyo incondicional por ser mi guía y por brindarme su confianza.

A mis futuros pacientes que son el motor que me impulsan seguir luchando por mi sueño de realizarme como Psicóloga profesional.

Resumen

En la actualidad las madres gestantes se ven enfrentadas a una cruda realidad a nivel mundial debido a la pandemia generado por el covid-19; el caso del aislamiento, el desbordamiento de los centros, la escasez de equipos y suministros, la falta de profesionales en obstetricia, ya que los trabajadores de la salud, están siendo reubicadas para tratar a pacientes con este mal, estas serían la causa para contraer el nivel de estrés en las gestantes. En la presente investigación, en la cual se formuló como objetivo, determinar el nivel de estrés en gestantes del centro de salud Nueva Jeruzalén Huanta- Ayacucho, 2020. El tipo de investigación fue cuantitativo, de intervención observacional, y el nivel descriptivo. La población estuvo conformada por todas las gestantes de la provincia de Huanta y la muestra fue conformada por 30 gestantes del centro de Salud Nueva Jeruzalén Huanta- Ayacucho 2020. Se realizó la aplicación de la escala de estrés de Holmes- Rahe conformado por 43 ítems, en la cual se obtuvo que el 53% de las gestantes tienen un nivel de estrés moderado y el 30% tiene un nivel de estrés bajo y el 17% nivel de estrés alto. En conclusión, los resultados demuestran que existe un nivel de estrés moderado en relación a las madres gestantes.

Palabras clave: Estrés, gestantes, nivel

Abstract

Currently, pregnant mothers are faced with a stark reality worldwide due to the pandemic generated by covid-19; the case of isolation, the overflow of the centers, the shortage of equipment and supplies, the lack of professionals in obstetrics, since health workers are being relocated to treat patient's with this disease, these would be the level of stress in pregnant women. In which the objective was formulated, to determine the level of stress in pregnant women from the New Jerusalem Huanta- Ayacucho health center, 2020. The type of investigation was quantitative, observational intervention, and the descriptive level. The population was made up of all pregnant women in the province of Huanta and the sample was made up of 30 pregnant women from the New Jerusalem Huanta- Ayacucho, 2020 health center. The application of the Holmes- Rahe stress scale was made, consisting of 43 items in which it was obtained that 53% of pregnant women have a moderate stress level and 30% have a low stress level and 17% have a high stress level. In conclusion. The results show that there is a moderate level of stress in relation to pregnant mothers.

Keywords: Level, pregnant women, stress

Tabla de índice

Equipo de trabajo	2
Jurado evaluador	3
Agradecimineto	5
Dedicatoria	4
Resumen	6
Abstract	7
Tabla de índice	8
Índice de tablas	10
Índice de figuras	11
Introducción	12
1. Revisión de la literatura	15
1.1. Antecedentes	15
2.2. Bases teóricas de la investigación	18
2. Método	27
2.1. El tipo de investigación	27
2.2. Nivel de investigación	27
2.3. Diseño de la investigación	27
2.4. Población y muestra	27
2.5. operacionalización de variables	28

2.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	29
2.7.	Plan de análisis	30
2.8.	Principios éticos	30
3.	Resultado	31
4.	Discusión	35
5.	Conclusiones	38
	Referencias	39
	Apéndice A: instrumento de evaluación	43
	Apéndice B: Consentimiento informado	45
	Apéndice C: Cronograma de actividades	46
	Apéndice D: Presupuesto	478
	Apéndice E: Ficha técnica	48
	Apéndice F: Matriz de consistencia	50
	Apéndice G: Figuras	51

Índice de tablas

Tabla 1.....	28
Tabla 2.....	31
Tabla 3.....	43
Tabla 4.....	46
Tabla 5.....	47
Tabla 6.....	48
Tabla 7.....	50

Índice de figuras

Figura 1	32
Figura 2	33
Figura 3	34

Introducción

Hoy en día el estrés está situado como una de las enfermedades más problemáticas que va en aumento, ya que no solo afecta a la conducta humana sino también la salud mental, par llevar un embarazo sano y feliz se debe cuidar la mente. La decana del colegio de Obstetras del Perú asegura que “si el estrés no se controla puede causar daño tanto a la salud física como mental del bebé y de la madre”. Durante el estado gestacional, el estrés afecta el desarrollo del niño, la madre comienza a tener síntomas como: ansiedad, tristeza, dolores de cabeza muy frecuente, entre otros. “Es posible que se necesite ayuda de profesionales si es que el efecto del estrés agranda a causa de situaciones traumáticas, por la falta de afecto o apoyo del conyugue, los más recomendable es que no deje vencer” indicó. (Valderrama, 2012)

El Seguro Social de Salud (2018) menciona que en los últimos años se ha obtenido gran incremento de gestantes que acude a la sesión de psicoprofilaxis, esto se debe a que las madres son más conscientes del peligro que lleva si no se tiene un control adecuado durante el embarazo, además puede presentar estrés si no tiene un siguiente. Durante este periodo la gestante atraviesa cambios hormonales, dolor de cabeza, afronta momentos difíciles con el cónyuge y situaciones críticas las cuales puede generar un cuadro de estrés, es por esta razón, que se debe preparar emocionalmente brindando recomendaciones que los ayuda a sobrellevar y salir positivamente de estos momentos, fortaleciéndose como pareja ya que al entrar al trabajo de parto a muchos gestantes les causas estrés, sin embargo se puede prevenir si a la paciente no se sienta expuesta al lugar de donde será atendida, de esta manera el conocimiento previo de las instalaciones se hace necesario agrego la obstetra.

Por lo que se justifica que en la actualidad las gestantes viven una emergencia sanitaria por la pandemia a nivel mundial y que ha generado un estrés en los demás miembros

de la familia y en este caso aún más en las gestantes que necesita de una atención muy especializada que requiere de especialistas conocedores sobre esta enfermedad ya pueda traer consecuencias como el estrés y otras complicaciones tanto a la madre como a su niño. Se deben crear más talleres con especialistas que conocen sobre este tema, incentivar a las madres a participar con el fin de mantener una buena salud mental no solo en la etapa de gestación si no también en el crecimiento después del parto. Es importante conocer los niveles de estrés en las gestantes que asisten al centro de salud.

En la provincia de Huanta la escasa valoración e importancia al problema de salud mental, especialmente en etapas del embarazo hace indicar lo preocupante que es ya que no existe ningún interés por las autoridades y que puedan brindar información sobre el tema. En el centro de salud se puede observar a madres gestantes jóvenes, estudiantes en estado de gestación, gestantes abandonas, gestantes con muchos hijos, madres que se dedican al hogar, esta son alguno de las razones por las que su estado emocional cambia, así como los síntomas: el cansancio, dolor de cabeza, falta de apetito por las que provoca a que se sientan estresadas. Así mismo el periodo gestacional, presenta características de falta de ayuda adecuada, la falta de empatía, la falta de conocimiento sobre posible estrés que pueda afectar el estado de ambos. Es relevante saber el estado actual en que se encuentra la gestante para estar preparado ante esta situación, para tratar de comprender y tomar conciencia de un problema que se encuentra muy presente. En el centro salud de Jeruzalén son atendidas pacientes con diversas enfermedades y madres en estado de gestación. Las gestantes acuden desde muy temprano dejando muchas veces al cónyuge la atención de sus hijos y del hogar, este con la finalidad de obtener una cita para ser atendidas, la consecuencia de este problema genera a la gestante un cuadro de estrés. Por todo lo expuesto surge la siguiente interrogante:

¿Cuál es el nivel de estrés en gestantes del Centro de Salud Nueva Jeruzalén Huanta-Ayacucho, 2020?

Por lo que, la presente investigación tiene como objetivo principal: Determinar el nivel de estrés en gestantes del centro de salud Nueva Jeruzalén Huanta- Ayacucho, 2020. Y como objetivo específico: Identificar el nivel de estrés en gestantes según edad del centro de salud Jeruzalén Huanta Ayacucho, 2020. Identificar el nivel de estrés según etapa gestacional del centro de salud de Nueva Jeruzalén Huanta- Ayacucho, 2020. Identificar el nivel de estrés según su estado civil de gestantes del centro salud de Nueva Jeruzalén Huanta- Ayacucho 2020.

La metodología de esta investigación es de tipo observacional y nivel descriptivo. La investigación tuvo como población a 200 gestantes aproximadamente. Teniendo como muestra a 30 gestantes que asisten al centro de Salud Nueva Jerusalén de Huanta, Ayacucho 2020, que asisten a partir de los 18 años según el informe. Se realizó la aplicación del instrumento de la escala de estrés de Holmes- Rahe conformada por 43 ítems, que mide tres niveles de estrés; bajo nivel de estrés, estrés moderado y alto nivel de estrés. Los resultados del estudio permiten determinar el nivel en las gestantes de centro de salud, en los tres niveles se obtuvo como resultado que el 53% de gestantes con estrés moderado, mientras que el 30% indican tener un nivel leve de estrés, así mismo el 17% tiene un a nivel alto de estrés. Se pudo concluir que el resultado obtenido muestra que el nivel de estrés modera es la que prevalece en el Centro de Salud.

Finalmente, la investigación será como una base para profundizar los estudios, ya que a la fecha no cuenta con ningún estudio. Se espera que la institución permita elaborar planes de acción para evitar el estrés en las madres gestantes y así promover charlas, talleres que pueda evitar a contraer este problema. Así mismo esta investigación puede ser de mucha ayuda para aquellos estudios a futuro.

1. Revisión de la literatura

1.1. Antecedentes

1.1.1. Internacional

Plaza y Sagbay (2017) en su investigación “Estrés durante el embarazo en pacientes que acuden a la unidad anidada, Gualaceo, 2017” tuvo como objetivo principal determinar el estrés durante la gestación en pacientes que acudían a dicha unidad, se trabajó con 122 de 300 gestantes, datos sacados de las muestras maternas. Su estudio realizado es descriptivo de corte transversal, el tipo de instrumento que se utilizaron fue una encuesta con la escala de estrés de Holmes y Rahe que consta de 13 ítems y así determinar el grado de estrés. Así mismo los resultados del formulario de las 122, el 20 (16,4%) tienen estrés bajo, 56 (45,9%) estrés moderado y el 46 (37,7) presentan estrés alto, como resultado, el grupo mayor de gestantes figuran un nivel de estrés moderado, por otro lado se determinó las causas por las que se genera el estrés dando como resultado que el 27,9% se da por los cambios de alimento, 20,5% por situaciones económicas, 17,2% por el periodo de gestación, 16,4% por el matrimonio, 9,8% por estresores y el 8,2% por situaciones de salud de algún familiar, cambios en el trabajo, la mala relación con la pareja entre otros. Concluyendo que el 100% de las pacientes, presenta estrés en el periodo gestacional.

María (2017) define en su investigación realizado “El estrés gestacional y sus consecuencias” uno de los objetivos de su estudio es analizar el estrés durante el embarazo, buscando diferentes publicaciones que en las últimas décadas fueron un problema en el estrés antes del nacimiento de un bebé y las consecuencias; investigación tanto en humanos como experimentados en animales, los números estudiados en diferentes publicaciones, se centraron en las alteraciones del eje HPA de acuerdo a las alteraciones epigenéticas por las que observaron que la mayoría sufren de depresión y esquizofrenias entre las personas cuyas madres experimentaron las guerras, desastres naturales en el momento gestacional, estas

búsquedas se realizaron en las bases de datos PubMed y Web of Science; entre los artículos publicados utilizaron un número total de 691 trabajos, reduciendo así en los últimos 10 años a 93 estudios, realizados como antes mencionada en personas y experimentos en animales; Centrándose únicamente en los estudios realizados sobre gestantes que tuvieran algún tipo de patología, otro tipo de criterio que se ha estudiado son las sustancias tóxicas externas como factores estresantes. Al final se centró en el tema del estrés como factor endógeno psicológico y psicosocial por los que determino un total de 51 investigaciones y al final los estudios que realizaron más detalladamente fueron de 20 trabajos, por las cuales seleccionaron las consecuencias del estrés gestacional que afecta el feto agrupando según los aparatos y sistemas, como resultado en: neuroanatómicas y neurocomportamentales, cardiometabólicas y endocrinológicas, alteración del sistema inmunitario y otros parámetros por las que se alteran en recién nacido. Donde concluye que el estrés prenatal, en humanos y animales experimentales puede ser un peligro a largo plazo ya que puede causar enfermedades neurocomportamentales.

1.1.2. . Nacional

Quispe y Maza (2020) cuyo estudio es “Estrés y parto prematuro en adolescentes atendidas en el Hospital II-I Moyobamba, julio- noviembre 2019” cuyo objetivo es determinar la relación del estrés y parto prematuro en las adolescentes atendidas en el Hospital. El estudio realizado es cuantitativo, descriptivo, correlacional, transversal, el diseño es correlacional, una población de 99 gestantes que son de parto prematuro. En esta investigación utilizaron un cuestionario y el instrumento de la Escala de Likert, dicha prueba dio como resultado que entre la edad de 16 a 19 años indica el 84,4%, el 54,4% ser ama de casa y el 67,8% ser conviviente. En las características del parto prematuro, el 60,0% indica parto prematuro tardío, el 32,2% parto muy prematuro y el 7,8% indica extremadamente prematuro. Mientras en tipos de estrés en los adolescentes con parto prematuro el 87,8%

estrés agudo y el 12,2% con estrés crónico. Donde concluye que existe relación entre el estrés de gestantes adolescentes con el parto prematuro.

Vargas (2018) en su investigación “Nivel de estrés en adolescentes embarazadas en el hospital regional de Fátima, chachapoyas- amazonas, 2016/2017”, el estudio realizado en dicho distrito fue determinar el nivel de estrés en adolescentes embarazadas, el método de estudio realizado es descriptivo, transversal; teniendo como muestra a una población de 40 adolescentes en estado de gestación, en esta investigación utilizaron un instrumento de tipo encuesta que es realizado por la escala de Beck, así mismo adaptado por el investigador. Mostrando como resultado de los 100 % (40) adolescentes en periodo gestacional el, 77.5% (31) presentaron estrés moderado, el 22,5%(9) nivel de estrés alto y el 0% nivel bajo los resultados obtenidos son las situaciones que día a día enfrentan los adolescentes que son criticadas por las amistades y a su vez rechazadas por el entorno familiar, el miedo por el parto; lo que quiere decir el estudio es que las adolescentes son más propensas a generar un cuadro de estrés en su etapa gestacional y estas generarían consecuencias a futuro. Finalmente concluye que existe un nivel de estrés moderado en los adolescentes gestantes.

1.1.3. Regional

Según Bautista (2020) cuyo estudio “Estrés laboral en el personal de serenazgo de la Municipalidad Provincial de Huamanga Ayacucho 2019” donde tuvo como objetivo determinar los niveles de estrés laboral en el personal de serenazgo de la municipalidad provincial de huamanga, ayacucho 2019. En método de estudio es de tipo aplicado de nivel descriptivo, diseño no experimental, con un enfoque cuantitativo; la población es de 100 serenos. El instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario de estrés laboral de la OIT- OMS, donde se observa que el 41% tiene estrés moderado, por lo que sería el puntaje mas alto que se obtuvo, además estos resultado optenidos fueron nivel de estrés alto en los serenos en la edad de 50 a 59 años, entre la edad 40 a 49 años indica estrés moderado. La

conclusión de la investigación indica que existe nivel significativo de estrés en el personal de la municipalidad de humanaga ya que hay diversos factores de trabajo.

Según la investigación de Atme y Cardenas (2017) definen como tema de estudio “Estrés y su relación con el desempeño laboral de los profesionales de enfermería que laboran en el hospital regional de Ayacucho y el hospital de EsSalud 2017”. Teniendo como objetivo principal: Determinar la relación entre estrés y el desempeño laboral de las Enfermeras que laboran en el Hospital Regional de Ayacucho “Miguel Ángel Mariscal Llerena” y Hospital de ESSALUD “Carlos Tupia García Godos” 2017. Así mismo en método de estudios fue de un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con una población de 124 licenciadas. El instrumento que se utilizó es un cuestionario autoinformado, por lo que los resultados muestran que un 29% tiene un nivel de estrés severo, el 45.2% muestra un estrés moderado. Mientras que el 79% de los profesionales tiene un desempeño laboral, el 11.3% muestran un desempeño deficiente y el 09.7% tiene buen desempeño. Finalmente menciona que está demostrado un nivel de correlación moderada negativa, entre estrés laboral y el desempeño laboral, esto se debe a que se incrementa los niveles de estrés moderado a severo.

En vista de no encontrar información sobre la investigación estudiada tome como antecedente estas dos investigaciones ya que se puede observar la variable estudiada.

2.2. Bases teóricas de la investigación

2.2.1. Definición

El estudio del estrés desde la antigüedad ha evolucionado en diversas etapas de la historia. Este término de estrés se remonta desde el siglo XIV, aunque más adelante nacido más clara el concepto en los años XVII gracias al trabajo realizado por el físico Robert Hooke. Denominando al estrés como la relación entre la “carga” externa que ejerce sobre un objeto. En el siglo XVIII el estrés se emplea a los seres humanos para manifestar al cambio de actividad frente a la influencia extraña. En 1936 el Psicólogo Hans Selye comenzó a estudiar el estrés como algún síndrome definido por cambios abstractos del cuerpo producidos

por las exigencias que se crean. Así mismo el estrés asido desarrollada desde los trabajos de Selye considera que el estrés tiene una respuesta funcional de carácter hormonal por las que da lugar a las actividades del eje hipotálamo- corticosuprarrenal, con la oportuna elevación de las secreciones de corticoides y del eje simpático- medula- suprarrenal, a modo de reaccionar al estímulo abstractos (Sierra y Ortega, 2013).

El estrés tiene una respuesta que hace que el cuerpo establezca el equilibrio. Las reacciones fisiológicas coordinadas que mantiene en equilibrio la mayoría de los estados en el cuerpo son tan completas y particulares de los organismos vivos que se debe utilizar una definición específica para el estado: homeostasis Walter Cannon (1871-1945) indica la importancia que cumple el sistema nervioso autónomo en mantener el equilibrio. Al principio se pensó que era una reacción del cuerpo hacia algún acontecimiento amenazadora, pero Cannon añadió significado fisiológico considerando el movimiento simpático. El nivel moderado de estrés es fundamental para el desarrollo y diferencia del sistema fisiológico y neurológico del cuerpo, estas modificaciones son estimuladas por el estrés, cuando suceden los cambios exteriores o interiores son descifrados por el cuerpo como una amenaza al equilibrio; cuerpo tiene la habilidad de establecer la respuesta adecuada a cambios ambientales potencialmente estresantes (Daneri, 2012)

Selye presenta el modelo de la influencia acerca del estrés, encontrada en las personas la capacidad que genera enfrentarse a las consecuencias de enfermedades, es así que manifiesta que las personas con distintos dolores mostraban muchos síntomas similares, por los que podrían ser resultados por los esfuerzos del organismo por los que responden al estrés y sentirse enfermo, por lo que llamo a este tipo de enfermedad como el síndrome del estrés o síndrome de adaptación general, este síndrome está basado en la respuesta del mismo cuerpo durante un entorno estresante las cuales de distribuyen en tres fases: fase de alarma, fase resistencia y fase de agotamiento. Por otro lado, (Lazarus, 1966; Lazarus y Cohen, 1977;

Lazarus y Folkman, 1984) se centraba únicamente en los procesos cognitivos de su entorno por las que desarrollo un ambiente de estrés; esta experiencia estresante para Lazarus es el resultado de las transacciones entre en individuo y el ambiente el cual genera un impacto influido como primer lugar por las evaluaciones que se realizaron a los individuos del estresor y por segundo lugar, a los recursos personales y sociales (Valera, 2020).

2.2.2. Estrés

La organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción” creando una respuesta automática positiva o negativa ante condiciones internas o externas que resultan amenazadoras.

El estrés se define como tensión física o emocional, se presente por distintos motivos, Situaciones y/o pensamiento que generan sentimientos de frustración, así mismo el estrés tiene diferentes reacciones tanto negativas y positivas que puede ser de mucha ayuda en situaciones de peligro o simplemente puede dañar su salud si este permanece por largo tiempo. Sin embargo, el cuerpo reacciona al estrés como parte liberadora de hormonas, por lo que alerta al cerebro del peligro a su vez causar que los músculos estén más tensionados y que los pulsos se aceleren, estas reacciones permiten que el cuerpo maneje la situación, cuando existe un estrés crónico el cuerpo humano está en constante alerta inclusive cuando no lo hay, esta situación pone en riesgo al ser humano porque genera problemas en la salud como la presión arterial alta, diabetes, obesidad, depresión, problemas de la piel, problemas menstruales. (Health, 2020)

La Asociación americana de psicólogos (APA) define estrés como una de las enfermedades que va en aumento en los últimos años, se observa de distinta manera en mujer y en varones, muchas veces las mujeres son las que experimentan estrés ya sea por las actividades que realizan en su vida diaria. Es de mucha importancia recalcar que los factores

psicosociales son las que están relacionados con el estrés crónico, se han reportado con mayor cantidad las enfermedades cardiovasculares, siendo así los principales causas de muertes en todo el mundo con más de 17.5 millones anuales, el 30% de muertes que son registrados el año 2012, así mismo se calcula que para el año 2030 aumentará el 23,6 millones; dentro de las investigaciones realizadas consideran que el estrés contribuye con en cáncer ya que observaron que las mujeres con el estrés están más propensos a contraer cáncer de mama con la diferencia de otras mujeres que no tienen experimentan ningún tipo de estrés (Herrera, 2017).

La república indica que el estrés es el “enemigo silencioso que afecta al 80% de los peruanos así fueron revelados los estudios realizados por el instituto público (PUCP) en el año 2018, indicaron que los peruanos sufren cambios muy constantes en el ánimo, insomnio y otras condiciones que están vinculadas al estrés. Los estudios que se realizaron en una encuesta dieron como resultado que un 47,7% de féminas revelaron estar con bajo estrés, mientras que los varones fueron visto como los menos expuestos al problema, sin embargo, las mujeres son las que llevan la mayor actividad como, ocuparse en el hogar, ser madre, trabajar: en general a las mujeres se les enseña desde pequeñas a expresar sus emociones mucho más que a los hombres. Nosotros somos más fríos y prácticos, comenta Jan Rottenbacher, director del instituto. (La República, 2019).

2.2.3. Tipos de estrés.

Existen diferentes tipos de estrés que resultan muy difícil a su vez confusa, mencionaremos los tres tipos de estrés más importantes: agudo, episódico y crónico cada uno tienen distintos síntomas, duración y la manera del trato. (Lyle y Miller, 2020)

- *Estrés agudo*: es la más frecuente que se da por las presiones recientes y las exigencias que se anticipan a un futuro cercano, este tipo de estrés puede ser emocionante cuando se da en menor cantidad, pero se vuelve peligrosa si

experimenta demasiado. Sin embargo, exagerar con el estrés a corto plazo puede resultar en una enfermedad psicológica, dolor de cabeza tensional ya que se da como un dolor difuso entre otros síntomas, son muy comunes y están presentes en la vida cotidiana del ser humano porque es más tratable.

- *Estrés agudo episódico*: las personas con el estrés agudo continuo son las que contraen este tipo de estrés ya que son personas desordenadas, tienen responsabilidades y aun así no se organizan y esto genera exigencias que les perturba un estrés agudo episódico. Dentro de los síntomas más comunes encontramos; agitaciones, mal carácter, ansiosas, dolor de cabeza, migraña, dolores en el pecho y muchas veces nerviosas.
- *Estrés crónico*: el estrés crónico es sumamente agotador que acaba destruyendo el cuerpo, la mente y la vida de las personas. Este tipo de estrés se da cuando el individuo ya no encuentra ninguna salida a las exigencias y presiones donde se encuentra periodos supuestamente permanentes y esto genera a que el individuo deje de buscar alguna solución, otro síntoma para el tipo de estrés crónico es gracias experiencias traumáticas durante su niñez que están presentes.

2.2.4. Factores estresantes

El estrés comprende tres fases por las que recorre desde inicio con un nivel moderado a mayor intensidad, en cada una de las fases se encuentra distintas reacciones en el organismo. Hans Selye describe al estrés como la influencia de adaptación y las consecuencias en las enfermedades, creando así el “modelo de respuesta del organismo ante el estrés. (Perea, 2018)

- *Fase 1. Alarma*. Durante esta fase el organismo está en una situación de estrés provocado por lo tanto es el inicio de los cambios emocionales,

fisiológicos y cognitivos que lleva a la persona a afrontar una nueva situación, dentro de esta etapa se liberan las glándulas endocrinas dejando salir a las hormonas como la adrenalina y el cortisol. Para afrontar este problema el individuo debe estar consciente para afrontar y superar este hecho porque una vez iniciado el estrés se enciende la primera fase de alarma.

- *Fase 2. Resistencia.* El cuerpo está tratando de recuperar y volver a la homeostasis, aunque el estímulo de estrés sigue disminuyendo los recursos que tiene para seguir luchando a causa de la anterior fase. Las personas sufren con frecuencia una terrible frustración, tienen problemas para dormir, tiene cansancio y se muestran muy irritables.
- *Fase 3. Agotamiento.* En esta última fase todas las reservas de energías son agotadas y esto lleva a condiciones extremas en el cuerpo, adoptando así cualquier tipo de enfermedad que es generado a causa del agotamiento en el sistema inmune.

2.2.5. Síntomas del estrés

El estrés se puede manifestar de diversas formas, todo depende del tipo de estrés que se sufra o de la fase de estrés en la que se encuentre la persona, esto quiere decir que se agrava y puede pasar de ser agudo a crónico. Los síntomas pueden ser de diferentes tipos: Físicos, Sudoración excesiva, especialmente en las manos, tensión muscular, generalmente en la espalda y el cuello, contracturas, hormigueo, diarrea o estreñimiento, palpitaciones oculares, aumento de la frecuencia cardíaca, incremento de la tensión arterial, dolores de cabeza de tipo migraña, opresión en el pecho, alteración de la respiración, dificultad para tragar, sequedad de boca, aparición de llagas en la mucosa oral, temblor, manos y pies fríos, disfunción sexual, ausencia o aumento del apetito, cansancio.

2.2.6. Estrés gestacional

El embarazo es la etapa más bonita de la mujer la llegada de un ser no solo contenta a ella también a la pareja como a la familia, pero también puede ser lo más difícil. El estrés durante la gestación puede traer consigo una serie de consecuencias, el nivel moderado de estrés es normal entonces en qué momento saber si el estrés está afectando al bebe. Así mismo el embarazo con un grado de mayor puede ser malo para la salud física y mental, en algunos casos pueden llegar a ser preocupantes para las madres el solo hecho de pensar que él bebe podría sufrir algún daño, el temor al parto, cambio corporal entre otro. Estas preocupaciones se dan día tras día generando estrés durante la gestación, en algunas investigaciones realizadas el efecto del embarazo el estrés acumulado puede generar efectos que perjudiquen el futuro del bebe, en un principio creían que las experiencias pasadas serian el problema principal durante esta etapa como la muerte de algún familiar; sin embargo, fueron asumiendo que hay otros estresores como el abuso de cónyuge, problemas económicos entre otros. (Zazo, 2012).

2.2.7. Causas de estrés gestacional

Durante el periodo de gestación las causas de estrés son distintas para cada mujer, estos son alguna de las causas más comunes:

- El malestar durante el embarazo por ejemplo las náuseas, cansancio, dolor de espalda, los cambios físicos, El estado de ánimo, cambios hormonales. Todos estos cambios generan el estrés y que no pueda controlarlo.
- Por la preocupación sobre la espera durante el parto y el cuidado adecuado del bebe.
- Situaciones inesperadas que puede ocurrir en el entorno familiar y que esta situación puede perjudicar un estrés en la gestante.

El estrés puede ayudar a enfrentar nuevos desafíos si es controlada. Sin embargo, el estrés alto puede elevar la posibilidad de sufrir un parto precoz de modo que la mayoría de las gestantes con este tipo de estrés pueden tener bebes sanos aun que se debe tener cuidado con

el estrés alto como es hechos de vida negativa por ejemplo la separación del conyugue, enfermedad o alguna muerte en la familia, despido en el trabajo o la pérdida del hogar, estrés duradero tal es el caso de maltrato, problemas económicos, problemas de salud, estrés durante el periodo de gestación ya que algunas madres se sienten con un estrés alto por que les causa temor que se presente un aborto espontaneo, la salud del bebe y a enfrentarse al parto o la vida de madre. (Nacersano, 2012).

2.2.8. Cambios emocionales

En la etapa de la gestación los cambios emocionales son más notorios las situaciones que vive son el cambio de humor brusco pasando a la felicidad así mismo a la tristeza, los cambios físicos son muy notarias, ya que afectan a situaciones familiares, sociales y laboral. Los cambios emocionales en la gestante son muy normales y son temporales, las etapas que representan los cambios emocionales. Estos cambios son hormonales causada por los neurotransmisores que están en alerta constante debido a que no reciben los mismos niveles hormonales.

El nivel de progesterona y los estrógenos se multiplican y, por ese motivo, la parte racional de la personalidad disminuye, a la vez que se refuerza la parte emocional . Los cambios en los receptores de los neurotransmisores son los que llegan a dar el estado de ánimo de la mujer embarazada, estos cambios de tan por trimestres. (Medina, 2015).

- *Primeros trimestres:* los primeros meses, la mujer vive momentos de cambio emocional, es muy natural que experimenten ansiedad, cambios de humor y que esta situación genere estrés, la mujer más segura se torna frágil, síntomas físicos como la náusea, malestar general, indigestión, apetito sexual entre otros. La comprensión entre pareja es fundamente.
- *Segundo trimestre:* Dentro del segundo trimestre las emociones se van tranquilizando esto se debe a que las hormonas se están fijando, la mujer

se familiariza y se adapta psicológicamente a esta nueva etapa. Así mismo se adapta a los cambios de manera positiva a los cambios, las molestias físicas que en un principio están presentes desaparecen, aparece el apetito sexual por el aumento de sensibilidad.

- *Tercer trimestre:* sin embargo, en este trimestre regresan las dificultades anímicas este problema se da a causa del crecimiento del vientre por que se dificulta para dormir, orina constante, dolor de en la espalda, entre otro. Durante este periodo el tiempo es lento y causa estrés y ansiedad por conocer al bebé generando un cambio dentro del hogar.

2. Método

2.1.El tipo de investigación

La investigación es de tipo observacional, según Hernández (2014) Indica que en la variable no existe manipulación; prospectivo por lo que la información fue recogida de acuerdo al proyecto de investigación; corte transversal porque la prueba se llevó a cabo en una sola ocasión por lo que no se realizó ninguna comparación.

2.2.Nivel de investigación

El nivel de investigación fue descriptivo porque tiene una sola variable que nos permite recolectar datos y analizarla. Además, se buscó identificar y describir algunos factores que nos permite conocer los niveles de estrés en gestantes. El enfoque es cuantitativo ya que recogen y analizan los datos cuantitativos sobre la variable.

2.3. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es, *no experimentales*, según Hernández (2014). A partir de dicho criterio como las variables son medidas en una sola y única ocasión a la misma población, la investigación tiene un diseño transversal, estudios que recolectan datos en un solo momento y sus propósitos pueden variar.

2.4. Población y muestra:

2.4.1. Población

La investigación tuvo como población a los centros de salud que se encuentra en la provincia de Huanta departamento de Ayacucho, considerando centros de salud de pública, siendo un total de 200 gestantes según los últimos reportes.

2.4.2. Muestra

El tipo de muestra de mi investigación fue de tipo intencional, porque escogí de forma voluntaria los elementos que forma mi muestra, dando por supuesto que este es representativo de la población. (Otzen y Manterola, 2017)

La investigación toma muestra a 30 gestantes del centro de salud nueva Jerusalén Huanta- Ayacucho 2020

2.4.3. Técnica de muestreo

El muestreo es no probabilístico ya que no es aleatorio, dónde los participantes son elegidos de acuerdo a la disposición del investigador.

2.4.4. Los criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Ser gestantes que acuden al Centro Salud de Nueva Jerusalén
- Gestantes que participen de la investigación con la autorización confirmada.

Criterios de exclusión:

- Gestantes que no desean participar del estudio de investigación.
- Gestantes que no respondieron las preguntas del cuestionario

2.5. operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Nivel
Estrés en gestantes	La organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparando al organismo para la acción creando una respuesta automática positiva o negativa ante condiciones internas o externas que resultan amenazadoras.	La variable se mide según “Escala de estrés Holmes-Rahe” elaborado por los psicólogos Thomas Holmes y Rahe 1967	Estrés leve= menor de 150 Estrés Moderado= de 150 a 300 Estrés Alto= de 300 a más

2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

2.6.1. Técnica

La técnica que se utilizó espera recolectar los datos es un instrumento que fue validado y que sirvió para medir de manera objetiva, el nivel de estrés en gestantes. La prueba utilizada fue la escala de estrés de Holmes- Rahe que fue publicado por los psicólogos Tomas Holmes y Rahe en 1967.

2.6.2. Instrumento

El estrés en gestantes ha sido evaluado mediante un cuestionario que fue elaborado por los psicólogos Thomas Holmes y Richard Rahe, Que consta de 43 ítems que están relacionados con los eventos que hayan tenido lugar en su vida y que puede llevar a tener un nivel de estrés. Esta escala tiene tres niveles las cuales sumando todos los puntajes marcados y así saber el nivel de estrés.

- 150 puntos o menos se considera como estrés leve
- 150 a 300 puntos se considera como estrés moderado
- Mayor de 300 puntos se considera como estrés alto.

Considero que esta escala es la correcta ya que los estudios realizados por los psicólogos Holmes y Rahe es la más sencilla y tiene un importante grado de fiabilidad.

Además, este instrumento ha sido utilizado en investigación por (Plaza y Sagbay, 2017) en su investigación para obtener título de licenciamiento en enfermería “Estrés durante el embarazo en paciente que acuden a la unidad anidada- Gualaceo,2017” en el país latinoamericano, mencionando que el instrumento les sirvió para medir el nivel de estrés y determinar las causas que genera, el estudio realizado es de tipo descriptivo de corte transversal, la muestra trabajada es de 200.

A continuación, se presenta la ficha técnica, para evaluar la variable de estrés considerando la valoración que proponen los autores para puntuar y evaluar los resultados de los niveles generales de estrés.

2.7. Plan de análisis

En la presente investigación se buscó determinar el nivel de estrés en gestantes, con una muestra de 30 gestantes del centro de salud Nueva Jerusalén Huanta- Ayacucho, 2020. Una vez aplicado el instrumento Escala de estrés de Holmes- Rahe, se diseñó una base de datos en Excel para realizar los análisis estadísticos correspondientes de los resultados, se utilizó tablas de frecuencia para mostrar categorías de nivel, así mismo se presentó figuras visibles de los datos.

Para el procesamiento de los datos se usó la estadística descriptiva mediante uso de tablas de frecuencias y figuras de barras para el análisis de la información. Los datos fueron resumidos numérica y gráficamente con el apoyo de un programa estadístico y Microsoft Excel.

2.8. Principios éticos:

La presente investigación buscó respetar las fuentes de estudio que se realiza, en relación a los niveles de estrés en gestantes del centro de salud Nueva Jerusalén Huanta-Ayacucho. De acuerdo al Código de Ética, (2019).

Protección a las personas: La persona en toda investigación es un fin y no el medio, por ello trabaje con personas respetando su integridad, identidad, confiabilidad, su privacidad y su participación de forma libre y voluntaria.

Libre participación y derecho para estar informado: Así mismo se respetó y se informó a las personas sobre la actividad y teniendo la libertad de participaron de esta investigación.

Beneficia no maleficia: Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en la investigación.

Justicia: Se tuvo en cuenta la justicia y el bien común. Por lo que no debemos poner el interés personal y por lo que se desarrolló de forma equilibra para tener un trabajo sin manipulación.

Integridad científica: Es responsabilidad del investigador mantener la integridad al momento de realizar una investigación ya que evitado todo mal intención que podría ocurrir al momento del estudio. Por lo que se garantiza la seguridad en todo el proceso.

3. Resultado

Resultados

Tabla 2

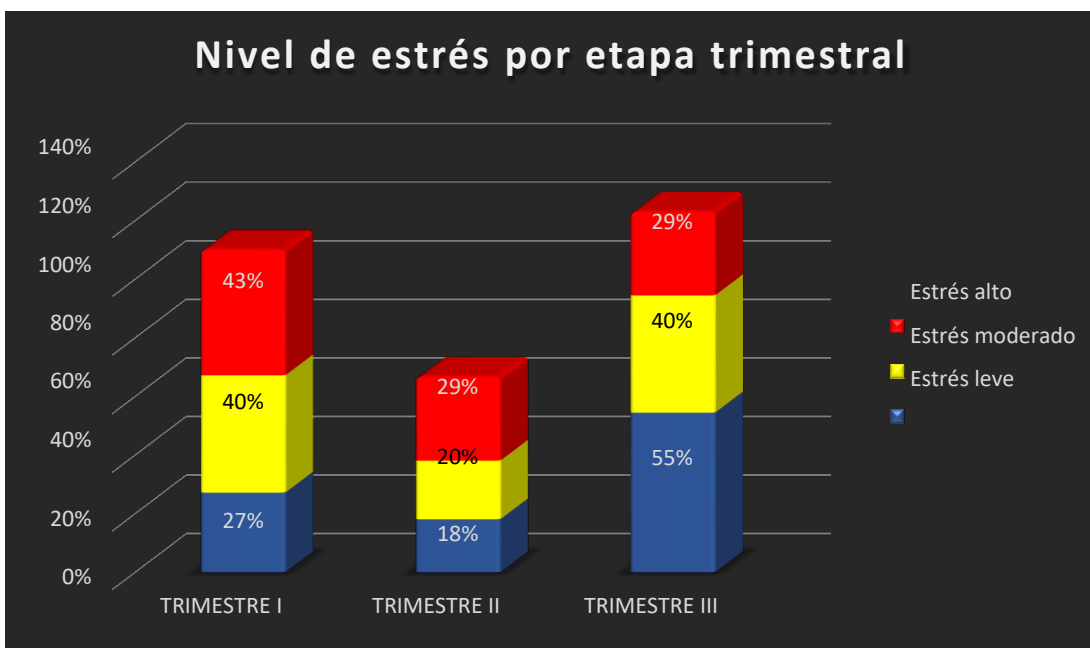
Nivel de estrés en gestantes del centro de salud Nueva Jerusalén Huanta- Ayacucho, 2020

Nivel	No gestantes	%	Muestra total
Leve	9	30%	30
Moderado	16	53%	
Alto	5	17%	
Total	30	100%	

Nota: se puede observar que el 53% de gestantes presentan un nivel de estrés moderado, seguido del 30 % de estrés leve y el 17% nivel de estrés alto.

Figura 1

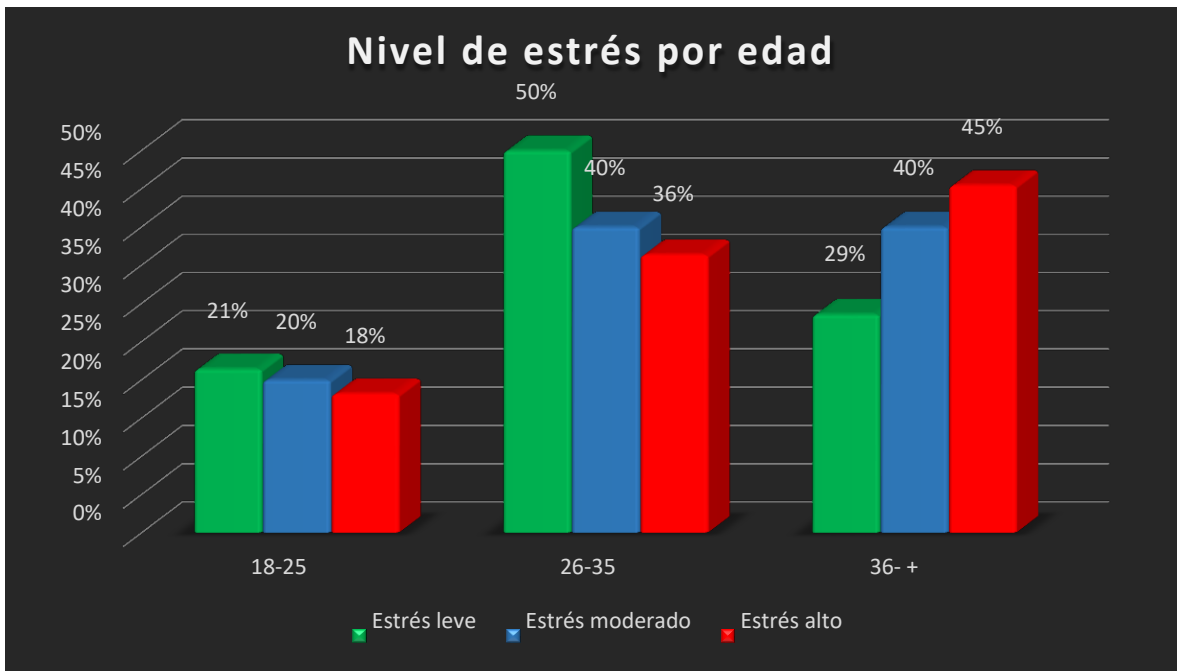
Nivel de estrés por etapa gestacional



Nota: Se observa los niveles de estrés en gestantes que se evidencia por trimestres muestra que un 43% presenta que en el primer trimestre hay un alto nivel de estrés, seguido de un 33% que muestra estrés moderado, y el 27% estrés leve. En el segundo trimestre el 29% evidencia un alto nivel de estrés, seguido el 20% en estrés moderado y el 18% estrés leve. En el tercer trimestre el 29% indica un estrés alto, seguida de 40% estrés moderado y el 55% estrés leve. Evidenciando así un cambio del estado de ánimo en las mujeres que pasan por este proceso y que son considerables más vulnerables.

Figura 2

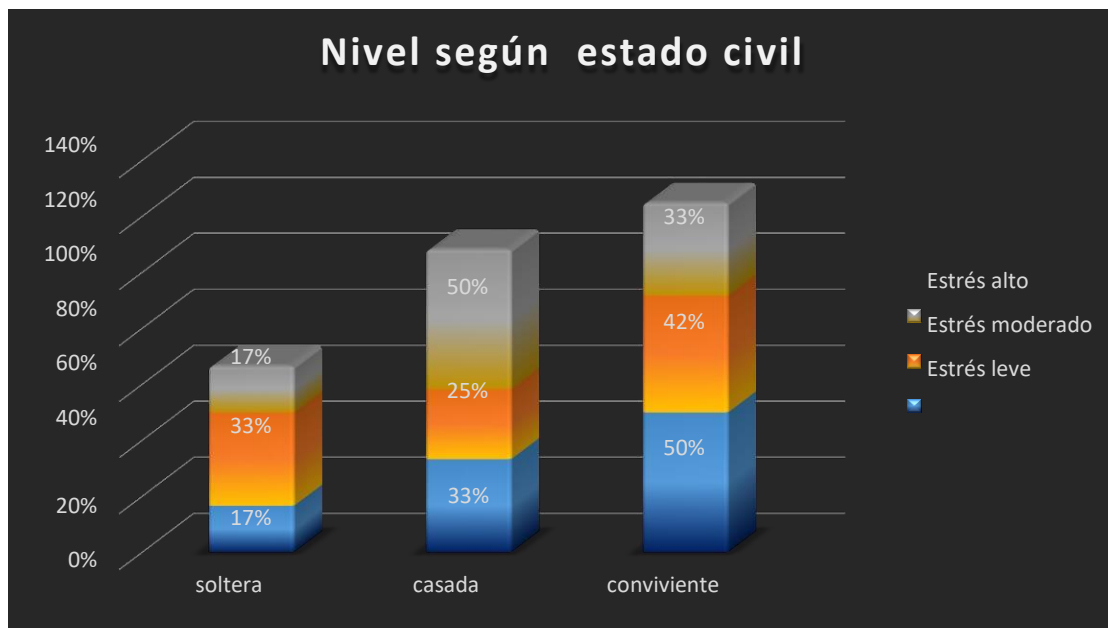
Nivel de estrés en gestantes por edad



Nota: Se puede observar que los niveles de estrés en gestantes, siendo considerado el porcentaje según en número de edad. Mostrándose que en la edad de 26 a 35 años el 50% de ellas presentan un nivel de estrés leve, el 40% un nivel de estrés moderado, así mismo el 36% un nivel de estrés alto. En la edad de 36 años a más indica que el 45% tiene un nivel de estrés alto, el 40% estrés moderado y el 29% tiene un estrés leve. Y en la edad de 18 a 25 años tiene como resultado el 20% estrés moderado, el 21% estrés leve y el 18% estrés alto. Lo que indica que las gestantes entre los 26 a 35 años de edad muestran un alto índice de estrés durante la gestación, así mismo siendo las labores domésticas y la responsabilidad del hogar, hijos. Lo que indicaría cierto grado de estrés.

Figura 3

Nivel de estrés según estado civil



Nota: se evidencia por el tipo de relación evidencia que las gestantes que son madres solteras muestran que un 33% de estrés moderado, el 17% estrés alto y el 17% estrés leve. Las gestantes que son casadas evidencian un 50% de estrés alto, el 25% estrés moderado y el 33% estrés leve. Y las gestantes que son convivientes indican que el 50% tiene estrés leve, el 42% estrés moderado y el 33% tiene un estrés alto.

4. Discusión

En la presente investigación se buscó identificar el nivel de estrés en gestantes del centro de salud Nueva Jerusalén Huanta- Ayacucho, 2020 por lo que se contó con la muestra de 30 gestantes.

En el resultado general de la investigación, para determinar el nivel de estrés se pudo observar que el total de la muestra presenta, el 53% presenta un nivel de estrés moderado, el 30% de gestantes presentan un nivel de estrés leve y el 17% nivel de estrés alto. Para el analizar se tomó como fuente a los autores Plaza y Sagbay (2017) "*Estrés durante el embarazo en pacientes que acuden a la unidad anidada. gualaceo, 2017*" teniendo como objetivo medir el nivel de estrés y determinar las causas que le genera, donde se pudo encontrar como resultado el 16.4% de gestantes presentan un nivel de estrés bajo, el 45,9% tienen un estrés moderado y el 37,7% de gestantes presentan un nivel de estrés alto. Se puede apreciar con los resultados de la investigación que las gestantes que manifiestan ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión, etc. Se debe a que en la actualidad estamos viviendo esta pandemia y por esta razón se podría decir que están más inmersos a contraer un nivel de estrés.

Así mismo en la etapa gestacional, el resulta en el grafico 2 se evidencia según etapa trimestral en gestantes del centro de salud Nueva Jerusalén Huanta- Ayacucho, 2020. Se evidencia que de 30 gestantes. En el primer trimestre predomina el 43% de gestantes muestra con un nivel de estrés alto. En el segundo trimestre el que resalta es el 29% estrés moderado. Y el 55% estrés leve en el tercer trimestre. Para el análisis se tomó como fuente al autor Vargas (2018) "*Nivel de estrés en adolescentes embarazadas en el hospital regional virgen de Fátima, Chachapoyas. Amazonas, 2016-2017*" cuyo objetivo es determinar el nivel de estrés en adolescentes embarazadas. Donde muestra como resultado de que al primer trimestre el 18 % presenta nivel de estrés moderado, así mismo el 73.3% presenta un estrés alto y el 0% indica un estrés leve. Según el autor su nivel mayor que predomina es el nivel de estrés alto,

se evidencia estos resultados por que se realizó de forma presencial a diferencia de la investigación realizada ya que esta sería la razón por la diferencia del resultado. El estrés en las gestantes durante la etapa trimestral en gran parte se debe al momento del parto y que muestre un resultado favorable; es muy común que exista preocupaciones y temores por la salud de la madre como del hijo durante este periodo y durante el parto, como el miedo al dolor y la muerte, incluyendo al hijo y temor al aborto, la malformación congénita, la muerte de intrauterina, así como la primera gestación o no poder aceptar esta etapa.

Según el hallazgo realizado en madres gestantes por edad, Baldeón y Cisneros (2012) sostiene en su informe “*Factores psicosociales que producen riesgo de padecer estrés durante el período de gestación en las mujeres que acuden al Hospital Enrique Garcés*”, teniendo como objetivo general “identificar los factores psicosociales que producen riesgo de padecer estrés durante el periodo de gestación en las mujeres que acuden al Hospital Enrique Garcés” obteniendo como resultado en relación, el 55,1% tiene entre 19 a 35 años que son considerados como nivel de estrés leve y que el 19,7% considerados en la de edad de 18 a 23 años con nivel de estrés bajo. Mostrándose que en la edad de 26 a 35 años el 50% de ellas presentan un nivel de estrés leve, el 20% un nivel de estrés moderado. Siendo casi los mismos resultados en la investigación realizada.

De igual manera en estado civil las madres gestantes el 33,6 % casados tiene nivel de estrés leve, el 29,5% solteras tiene estrés moderado, el 27,9% convivientes con estrés de nivel alto. Se evidencia una diferencia de 16 % en cuanto a nivel de estrés en la investigación realizado en las gestantes del centro de salud Jerusalén Huanta- Ayacucho. En la provincia, las gestantes que acuden son en su mayoría convivientes, esta sería a causa del embarazo las cuales obligan a dar este paso.

5. Conclusiones

5.1. Conclusiones

Una vez finalizada la presente investigación se detallan las conclusiones:

1. Se determinó el nivel de estrés en gestantes del Centro de Salud Nueva Jerusalén, en los tres niveles de estrés de la muestra de 30 que el mayor porcentaje de estrés es moderado con un 53%. A pesar de que el embarazo es considerado parte de la vida. Sin embargo, el estrés moderado es considerado en promedio sano, pero si es crónico causa enfermedades que perjudiquen el embarazo.
2. Se determinó según la etapa gestacional del Centro de Salud Nueva Jerusalén, donde el 43% de los gestantes en la primera etapa presenta un estrés alto. Se debe a la idea de asimilar el embarazo, las gestantes en esta nueva etapa se encuentran pasando por complicaciones que en general son los malestares de cuerpo, los mareos, entre otras complicaciones.
3. Se pudo observar que la mayoría de gestantes en cuanto a la edad comprendida entre los 26 a 35 años tiene un estrés leve con el 50%. El nivel de estrés en esta edad puede causar presión arterial lo que aumenta la probabilidad de tener un parto prematuro, y que el bebé pueda tener un peso inadecuado al momento de nacer, es importante tener en cuenta que a esta edad la probabilidad de tener complicación es más alto que puede afectar a la madre generando estrés.
4. De acuerdo al nivel de estrés según estado civil, se determinó que las gestantes casadas son las que tienen un nivel alto de estrés con un 53%, ya que mencionan que el embarazo, más las tareas en el hogar, algunas que también trabajan generan un mayor estrés.

5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda al director del Centro de Salud crear estrategias, talleres y charlas dirigido hacia las gestantes para disminuir el nivel de estrés y prevenir con ello todas las consecuencias que puede llevar a una mujer en este estado, así mismo crear nuevos centros que se dediquen exclusivamente a las mujeres gestantes. Es importante mejorar la atención en el centro ya que las gestantes acuden a las citas programadas a tiempo, sin embargo, se debe a una larga espera para la atención que genera en ellas estrés, sugiriendo así que se pueda contratar más profesional para la atención adecuada.
2. Así mismo a la encargada en Obstetricia a ampliar los talleres con psicólogos profesionales y tener una terapia de relajación para la atención de la gestante ya que están expuestos a vivir situaciones como la responsabilidad en el hogar, el trabajo, como también los malestares que les ocasiona al estar embarazada y esto genera un nivel de estrés.
3. Se recomienda al Decano del colegio de Psicólogos de Ayacucho a tener la responsabilidad de cuidar y atender la salud de los pacientes, en este caso mayor cuidado con las gestantes. Por esto es necesario prevenir ante esta situación. Las gestantes están en constantes cambios hormonales y a la vez deben estar atentos en el hogar y esa presión genera situaciones graves como perjudicar su salud y la de su hijo. Debemos ser muy cuidadosos al momento de atenderlas ya que también son muy sensibles y vulnerables.

Referencias

Atme, P y Cardenas, L (2017). *Estrés y su relación con el desempeño laboral de los profesionales de enfermería que laboran en el hospital regional de ayacucho y el hospital de salud 2017*. Tesis, Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga, Ayacucho.

http://209.45.73.22/bitstream/handle/UNSCH/2303/TESIS%20En692_Atm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Baldeón, S y Cisneros, I (2012). *Factores psicosociales que producen riesgo de padecer estrés durante el período de gestación en las mujeres que acuden al Hospital Enrique Garcés*. Tesis, Universidad del Centro, Ecuador.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2082/1/T-UCE-0007-68.pdf>

Bautista, R (2020). *"Estrés laboral en el personal de serenazgo de la Municipalidad Provincial de Huamanga, Ayacucho 2019"*. Tesis, Ayacucho, Huamanga.

<http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/167/Tesis%20-%20Ronald.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Daneri, F. (2020). *Psicología del estrés*. Buenos Aires, Argentina.

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/%20electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Health, A. (2020). *El estrés y su salud*. MedlinePlus.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-Hill.

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp%20content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-%20edicion.compressed.pdf>

Herrera. (2017). Impacto de estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*.

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp%20content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-%20edicion.compressed.pdf>

La República. (2018). *El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos*.

<https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-%20estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>

Lyle, A y Miller, S (2020). Los distintos tipos de estrés. American Psychological

Association. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

María, F. (2017). *El estrés gestacional y sus consecuencias*. Tesis. Universidad de Salamanca, Salamanca, España.

https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/133218/TG_Elia_MariaFontana_Estres_gestacional.pdf?sequence=1

Medina, V. (2015). *Cambios emocionales*. Guiainfantil.com.

<https://www.guiainfantil.com/1591/cambios-emocionales-en-el-%20embarazo.html>

Nacersano. (2012). *Cambios emocionales: estrés*. March of Dimes:

<https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/estres.aspx>

Perea, S. (2018). *Las fases de estrés*. Psicología Akana.

<https://www.akanapsicologia.com/las-fases-del-estres/>

Plaza, M. y Sagbay, B (2017). *Estrés durante en embarazo en pacientes que acueden a la Unidad Anidada*. Tesis, Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28113/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

Quispe, F y Maza, M (2020). *Estrés y parto prematuro en adolescentes atendidas en el Hospital II-I Moyobamba, julio- noviembre 2019*. Tesis, Universidad Nacional de San Martín- Tarapoto, Moyobamba, Perú.

<http://tesis.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3754/OBSTETRICIA%20-%20Fanny%20Anali%20Quispe%20Altamirano%20%26%20Maryori%20Beatriz%20Maza%20Izquierdo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seguro social de salud . (2018). *Incrementan número de gestantes*.

<http://www.essalud.gob.pe/en-essalud-ayacucho-se-incrementa-numero-de-gestantes-que-acude-a-psicoprofilaxis/>

Sierra, J y Otega, V (2013). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar*. <https://animasalud.files.wordpress.com/2009/02/aniedad-angustia-strees.pdf>

Uladech (2019). *Código de ética para la investigación (versión 002)*. Chimbote, Perú.

Comité Institucional de Ética en Investigación.

Valderrama, R (2012). *¿como evitar el estrés durante el embarazo?* RPP.

<https://rpp.pe/lima/actualidad/como-evitar-el-estres-%20durante-el-embarazo-noticia-548607>

Valera, S. (2020). *el modelo de GAS de Selye*. Psicología ambiental elementos básicos.

http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-%20tema-8-2-1

Vargas, Z. (2018). *Nivel de estrés en adolescentes embarazadas en el hospital regional virgen de fátima, chachapoyas amazonas, 2016-2017*. Tesis, Universidad Nacional Toribio Rodríguez Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, Amazonas. , Chachapoyas, Perú.

<http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1394/VARGAS%20MARINA%20ZOILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zazo, S. (2 de agosto de 2012). *Estrés en el embarazo:¿puede afectar al bebe?* : Bebés y más. <https://www.bebesymas.com/embarazo/estres-en-el-embarazo-puede-afectar-a-mi-bebe>

Apéndice A: instrumento de evaluación

Tabla 3

ESCALA DE ESTRÉS DE HOLMES - RAHE

En la siguiente escala solo **SUBRAYE O ENCIERRE en un círculo** las situaciones por las que esté pasando y crea que afecta a usted, o su embarazo.

1. Muerte del cónyuge 100
2. Divorcio 73
3. Separación matrimonial 65
4. Encarcelamiento 63
5. Muerte de un familiar cercano 63
6. Lesión o enfermedad personal 53
7. Matrimonio durante su embarazo 50
8. Despido del trabajo 47
9. Paro cardíaco 47
10. Reconciliación matrimonial 45
11. Jubilación del esposo 45
12. Cambio de salud de un miembro de la familia 44
13. Drogadicción y/o alcoholismo durante el embarazo o de pareja 44
14. Embarazo no deseado 40
15. Dificultades o problemas sexuales 39
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia 39
17. Reajuste de negocio 39
18. Cambio de situación económica 38
19. Muerte de un amigo íntimo 37
20. Cambio en el tipo de trabajo 36
21. Mala relación con el cónyuge 35
22. Juicio por crédito o hipoteca 30

24. Hijo o hija que deja el hogar 29
25. Problemas legales 29
26. Logro personal notable 28
27. El esposo comienza o deja de trabajar 26
28. Comienzo o fin de la escolaridad 26
29. Cambio en las condiciones de vida 25
30. Revisión de hábitos personales 24
31. Problemas con el jefe 23
32. Cambio de turno o de condiciones laborales 20
33. Cambio de residencia 20
34. Cambio de colegio 20
35. Cambio de actividades de ocio 19
36. Cambio de actividad religiosa 19
37. Cambio de actividades sociales 18
38. Cambio de hábito de dormir 17
39. Cambio en el número de reuniones familiares 16
40. Cambio de hábitos alimentarios 15
41. Pasaste las vacaciones fuera de casa 13
42. Pasaste la navidad fuera de casa 12
43. Leves transgresiones de la ley 11

Apéndice B: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula **ESTRÉS EN GESTANTES DEL CENTRO DE SALUD NUEVA JERUZALEN HUANTA –AYACUCHO, 2020** y es dirigido por la estudiante de psicología PARIONA YARANGA, Roxana, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: determinar el nivel de estrés laboral en los trabajadores del salón de juegos ganador, ubicada en jr. Asamblea nro. 218 / Ayacucho – Huamanga – Ayacucho.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 a 15 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de su correo electrónico personal. Si desea, también podrá escribir al correo roxan.pariona@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Apéndice C: Cronograma de actividades

Tabla 4

CRONOGRAMA																		
N°	ACTIVIDADES	2020				2020				2021				2021				
		2020 - 01				2020 - 02				2021 - 01				2021 - 02				
		Marzo – Junio				Septiembre - Diciembre				Marzo - Junio				Septiembre - Diciembre				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Informe	X	X	X														
2	Revisión del Informe por el jurado de investigación			X														
3	Aprobación del Informe por el Jurado de Investigación			X														
4	Exposición del Informe al Jurado de Investigación			X														
5	Mejora del marco teórico y metodológico				X													
6	Elaboración y validación del instrumento de recolección de datos					X	X											
7	Elaboración del consentimiento informado								X									
8	Recolección de datos									X								
9	Presentación de resultados										X							
10	Análisis e Interpretación de los resultados											X						
11	Redacción del informe preliminar												X					
12	Revisión del informe final de la tesis por el Jurado de Investigación													X				
13	Aprobación del informe final de la tesis por el Jurado de Investigación														X			
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación															X		

Total, de presupuesto nosedembolsable			652.00
Total (S/.)			888.50

Apéndice E: Ficha técnica

Tabla 6

FICHA TECNICA DE LA ESCALA DE ESTRÉS DE HOLMES- RAHE	
Nombre del instrumento:	Escala de Estrés de Holmes – Rahe
Autores:	Thomas Holmes y Richard
Procedencia:	Este Instrumento ha sido cuestionada varias veces, porque solo era validada por la sociedad norteamericana, sin embargo, la investigación se replicó en lugares como Bélgica, Japón y la Chile con resultados similares. Por lo que la escala de Holmes- Rahe sigue siendo un instrumento válido para medir en nivel de estrés.
Aplicación:	Aplicación directa Individual o Colectivo
Ámbito de aplicación	Población con nivel de estrés en el adulto
Particularidad:	Instrumento de exploración Psicológica
Duración:	Tiempo estimado de 45 minutos
Finalidad:	Su utilidad se encuentra en la detección del nivel de estrés a causa de los acontecimientos vivida.
Estructuración:	La prueba consta de 43 ítems.
Baremación:	Tabla de cálculos de puntuaciones.

Niveles de estrés

Puntuación

Bajo nivel de estrés

- 150

Nivel moderado	= 150 a 300
Alto nivel de estrés	+ 300

Apendice F: Matriz de consistencia

Tabla 7

Enunciado	Objetivo	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Método
¿Cuál es el nivel de estrés en gestantes del centro de salud de Jerusalén Huanta-Ayacucho, 2020?	<p>General: Determinar el nivel de Estrés en Gestantes del centro de Salud Jerusalén Huanta-Ayacucho,2020</p> <p>Específico: Identificar el nivel de estrés en gestantes del centro de salud de Jerusalén Huanta-Ayacucho, 2020</p> <p>Identificar el nivel leve de estrés en</p>	Estrés	<p>La organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción” creando una respuesta automática positiva o negativa ante condiciones</p>	<p>“Escala de estrés Holmes- Rahe” elaborado por los psicólogos Thomas Holmes y Rahe 1967</p>	<p>Tipo de investigación: La investigación es de tipo observacional, según (Hernández, 2014) Indica que en la variable no existe manipulación; prospectivo por lo que la información fue recogida de acuerdo al proyecto de investigación; corte transversal porque la prueba se llevó a cabo en una sola ocasión por lo que no se realizó ninguna comparación.</p> <p>Diseño de investigación: El diseño de la investigación es, <i>no experimentales</i>, según (Hernández, 2014). A partir de dicho criterio como las variables son</p>

gestantes del centro
salud de Jerusalén
Huanta -Ayacucho,
2020

internas o externas
que resultan
amenazadoras

medidas en una sola y única ocasión a la
misma población, la investigación tiene un
diseño transversal, estudios que recolectan
datos en un solo momento y sus propósitos
pueden variar.

Apéndice G: Figuras

Figura 4

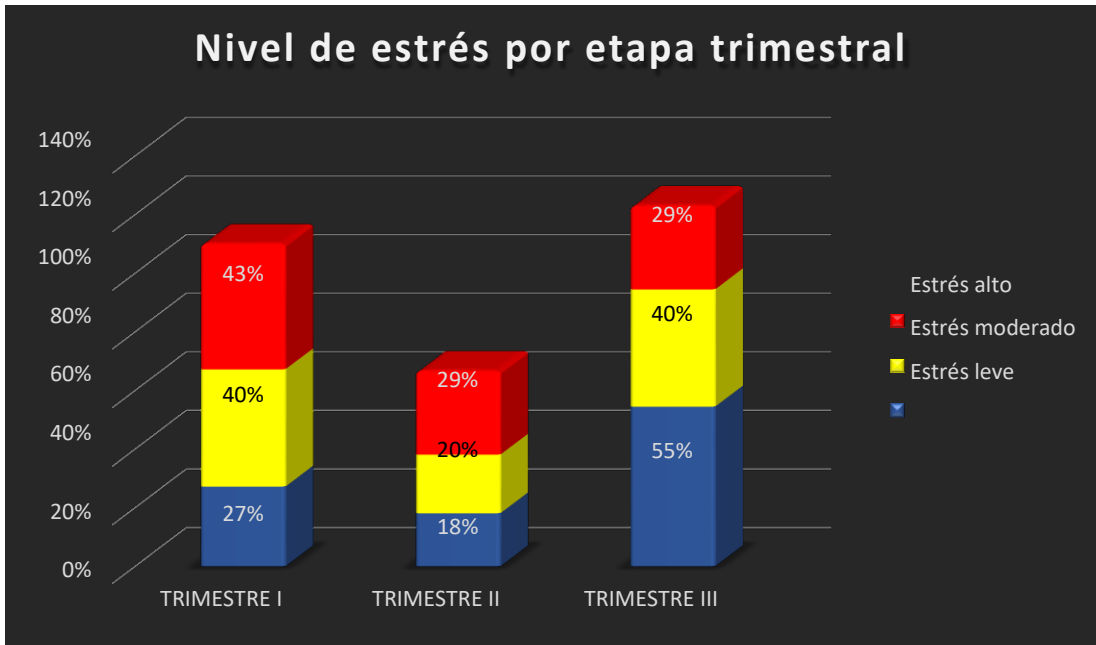


Figura 5

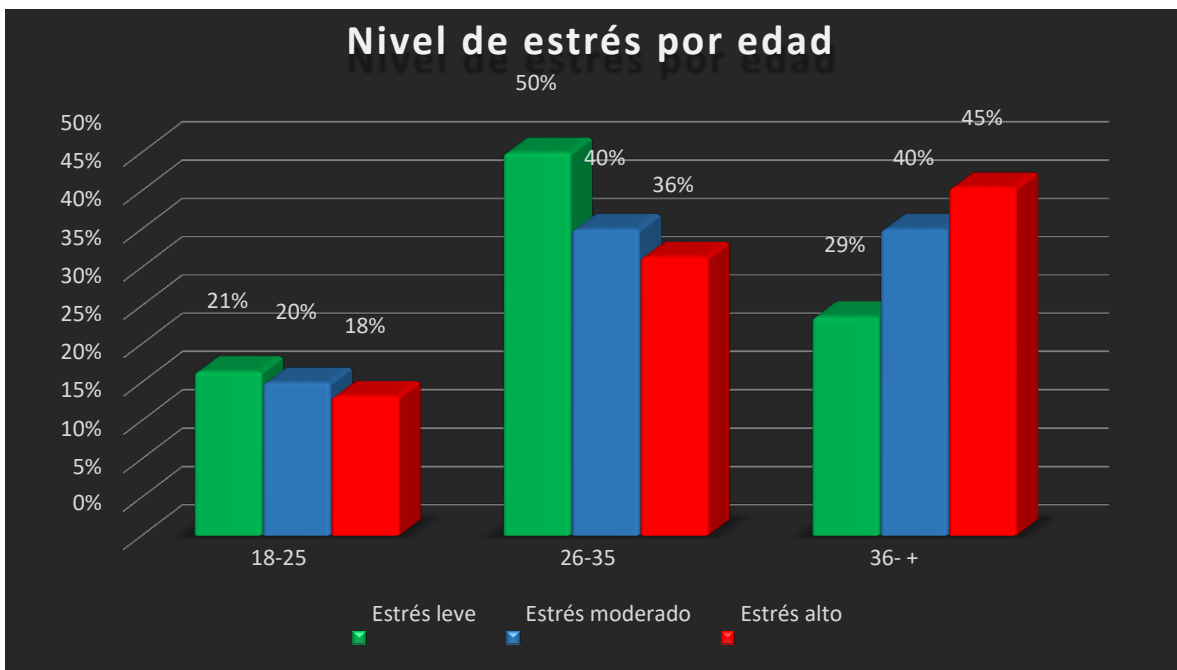
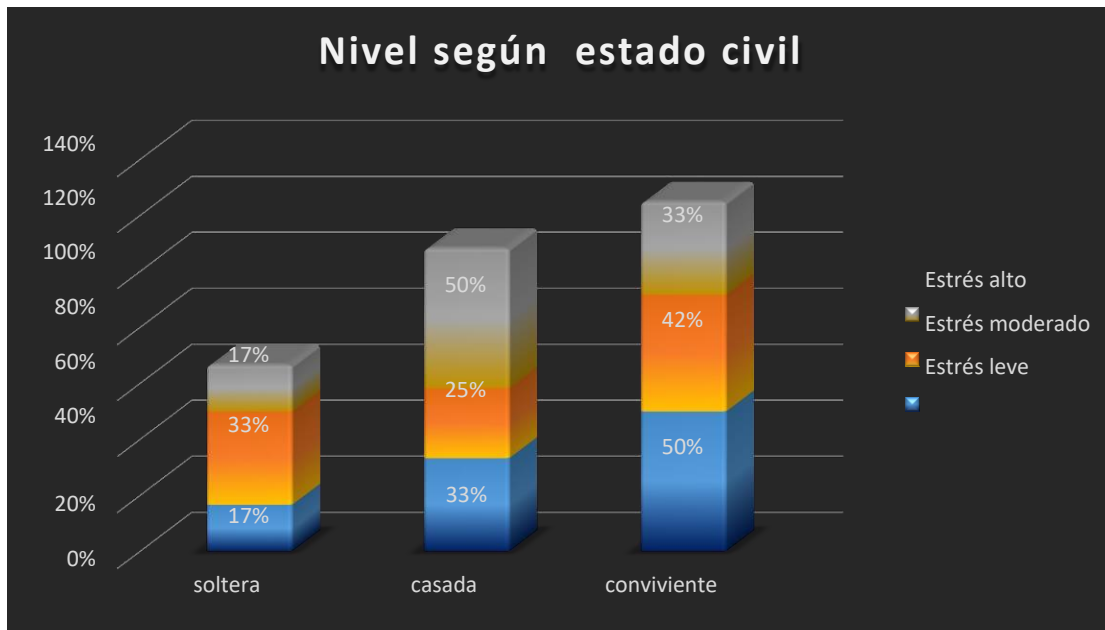


Figura 6



informe final

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	larepublica.pe Fuente de Internet	1%
3	1library.co Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	1%
5	udapadresenapuros.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	moam.info Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	dataacool.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
